# **ETAPA 6 AÑOS**

TEMPORADA

# GENERALIDADES

Aunque algunas razones desaconsejan una práctica deportiva concreta a edades tan tempranas, nosotros pensamos que, en el caso del tenis, la edad de 6 años puede considerarse como idónea, siempre que no nos olvidemos de las características particulares que debe tener la iniciación deportiva y del tenis a esta edad.

Es por esto que en esta primera etapa, que vamos a llamar de «Mini tenis», no sólo nos centraremos en una **enseñanza adaptada**\* del tenis, sino que, además, trabajaremos ampliamente la formación motriz general del niño.

Así, a diferencia del resto de nuestros programas, éste que iniciamos cuenta con una serie de particularidades que a continuación explicamos:

- En primer lugar, se encontrarán definidos los objetivos generales de la etapa y, posteriormente, los objetivos técnico-coordinativos temporizados por trimestres y por semanas.
- Tanto los objetivos como los contenidos que se han de trabajar los diferenciaremos en dos tipos: los propios del tenis y los coordinativos generales (habilidades y destrezas físicas) orientados a la práctica del tenis.
- Sobre la explicación del contenido que se ha de trabajar en cada semana, en la mayoría de los casos no habrá una explicación del concepto, sino de la manera de trabajarlo incidiendo, sobre todo, en los principales aspectos que se deben tener en cuenta. El aprendizaje del tenis se realizará sobre unos contenidos técnicos muy elementales (golpes básicos), los cuales se trabajarán ampliamente incidiendo en aspectos intrínsecos al control del golpe (control de la fuerza, de la trayectoria...). Así, como podremos ver, los contenidos principales se van repitiendo en el tiempo y se va modificando el objetivo que hay que trabajar en cada momento.
  - La ficha de trabajo semanal la hemos dividido en 3 partes: una específica de tenis, en la cual los niños deben realizar diferentes ejercicios y peloteos entre ellos y con el profesor atendiendo al contenido principal que se ha de trabajar. La que hemos llamado coordinativa de tenis, en la que los alumnos deben trabajar todos aquellos aspectos motores propios que se deben desarrollar en esta edad de una forma general y también orientados a la práctica del tenis. Y, finalmente, una tercera, en la que el juego libre y el de tenis son utilizados como base lúdica de manera que, posteriormente, se puedan trabajar aspectos en los que es importante tener una cierta concentración (el profesor la utiliza libremente cuando lo decide).

Con relación al diseño de la ficha semanal hemos respetado estas 3 partes, para que se trabajen en este orden, aunque se puede alterar según cada entrenador o según las directrices del club:

- 1. Contenidos coordinativos: la haremos servir tanto como de calentamiento como para introducir, posteriormente, el contenido de tenis que se ha de trabaiar.
- 2. Contenidos de tenis: será la parte principal y más extensa de la sesión.
- 3. Juegos de tenis: la utilizaremos como parte final de la sesión.

<sup>\*</sup> Enseñanza adaptada: este concepto hace referencia al hecho de que la enseñanza del tenis a esta edad debe hacerse en una instalación y con un material adecuado a las características físicas de los alumnos. Así, el entrenamiento se realizará en mini pistas (6 m x 10 m). También usaremos pistas reglamentarias, pero utilizando dos de las tres

progresiones que posteriormente describiremos (1ª y 2ª progresión). Los materiales que podemos utilizar son palas de madera, raquetas de plástico o de mini tennis y pelotas blandas (pelotas de mini tennis) de bote retardado.

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA MINITENIS:**

- Familiarizarse con el ENTORNO, es decir, hacer una toma de contacto con los elementos del tenis (material e instalaciones utilizados en la práctica del mini tennis):
- \* PELOTA (lanzamientos, recepciones, botes...).
- \* Pelota + RAQUETA (empuñadura básica, equilibrios, diferentes tipos de golpeo...).
- \* Pelota + raqueta + RED (trayectoria parabólica...).
- \* Pelota + raqueta + red + ESPACIO DE JUEGO (control de la fuerza...).
- Desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas propias del mini tennis:
- \* Los GOLPES BÁSICOS:

Drive

Revés

Servicio por abajo

Servicio por arriba

- \* Práctica GLOBAL del juego (colaboración 1 + 1, oposición 1 x 1...).
- \* Situaciones REALES de juego (realización de competiciones reales de tenis 1 x 1 o 2 x 2).
- Desarrollar de forma amplia los contenidos propios de la educación física deportiva:
- \* Aspectos COORDINATIVOS (habilidades):

Coordinación dinámica GENERAL (habilidades):

Desplazamientos

Saltos

Giros

Equilibrio

. . .

Coordinación dinámica ESPECÍFICA (destrezas):

Lanzamientos

Recepciones

Golpeos

**Botes** 

 Conocimiento de los contenidos TEÓRICOS básicos del tenis («REGLAMENTO ADAPTADO»).

## **ETAPA 6 AÑOS**

### TEMPORADA \_ \_ \_ \_

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

#### 1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

### • Para entrenar de la 1<sup>a</sup> a la 4<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Familiarizarse con los movimientos de golpeo (progresión: mano, raqueta de plástico o de madera y raqueta de iniciación encordada).

Aprender a realizar el saque por abajo.

- Conceptos básicos y coordinación completa del movimiento.
- Control en la precisión, en el control de la fuerza, en la dirección...

Aprender a controlar la pelota en la recepción previa al golpeo.

Practicar la trayectoria parabólica\*.

Reconocer las partes de la pista.

#### - Objetivos coordinativos

Familiarizarse con la pelota de tenis:

Lanzamiento, recepción y bote (descubrimiento y control).

Practicar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial.

#### • Para entrenar de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de derecha.

Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de revés.

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe\*.

#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción )

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

#### • Para entrenar de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de revés.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

<sup>\*</sup> Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el posterior golpeo.

<sup>\*</sup> Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

# 2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

#### 1<sup>a</sup> semana

#### CONTENIDOS TÉCNICOS: movimientos de golpeo, «EMPUÑADURA».

**Concepto:** golpeo libre de la pelota con la mano, la pala de madera y la raqueta de iniciación.

Atender en el golpeo con la raqueta de iniciación:

Empuñadura: Este de derecha.

La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).





**Acción de aprendizaje:** ejercicios con la pelota para progresar en el golpeo y en el control, tanto con la mano la pala y la raqueta de iniciación.







#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.

**Concepto:** mejora de las formas globales de autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

- Auto lanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

<b>EDUC</b>	Α		ENTRENADOR:		FEC	HA:					
TENN	IS.COM	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1°	Nº SEM	ΛA	NA: 1ª	Nº SESI	ÓN: 1	
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: movimier	ntos de golpeo	, «em	puñadu	rax	<b>&gt;</b>	•		
CONTENI	DOS COOI	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: I	anzamiento y r	есерс	ción de ı	nó	viles			
	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN					GRÁFIC	os	
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA			1.1.					
	INICIAL		<ul> <li>1: cada jugador ha de tene lanzamientos hacia arriba, sigu</li> </ul>				E		• •	•	
20'	40'		ı lo más alto posible, lanzarla y				RC	<b>A</b>	<b>A A</b>	<u> </u>	
			y cogerla después de dar el		la vo	z de <i>ya</i> ,	101	₩	V V	• 1	
			i e ir a buscar otra pelota de otro o 2: por parejas, se deben situ		ria da	1 metro	2		• •		
			los y han de realizar diferentes				Y		-		
		Cada ve	ez que acierten la propuesta qu	e han de realizar	, debe	n dar un	3				
			acia atrás y, cuando fallen, hac nás alejada.	cia delante. Gana	ı la pa	reja que	E	<b>—</b>			<b>S</b>
			nas alejada. o 3: igual que el ejercicio ante	erior, pero ahora	a un	o de los	J E R		-	_	P
		alumnos	s se le da un cono con el que ti	ene que coger la	pelota	lanzada	CLC	Δ	•	•	
			compañero. Cada alumno ha	de realizar 10 r	epetici	iones de	0		_		
			opuesta. <mark>o 4:</mark> se ubican todos los con	os en uno de la	os cua	adros de	4 Y				
		servicio	y, seguidamente, se lanzan to	odas las pelotas	de ten	is por el	5				
			os alumnos deben coger las p								
			todos los conos sin poder entra 5 5: igual que el ejercicio 4,								
		centro d	del cuadro de servicio para que								
	DIVIOIDAL		el suelo.  DE TENIS								
	RINCIPAL		o 1: se hace una explicación te	órica de cómo se	debe	coger la	E		<u> </u>		
15'	30'	raqueta	«empuñadura este»; posterio	ormente, los alu	mnos	han de	E R C				
			ejercicios de bote y autolanz	amientos de forr	na libr	re por la	101				
		pista. Fiercicio	2: por parejas, situados uno	a cada lado de	la red	han de	4	\			
		realizar	servicios por abajo de dere								
		repeticio									
			o 3: igual que el ejercicio 2, per ajo de derecha que debe enc								
		compañ	vero (10 repeticiones).		•			4	<u> </u>		
			4: el entrenador se coloca a					7	7		
			lo de la red (en 2 filas) y 2 al del entrenador. El entrenador					4	<b>—</b>		
			y éstos deben golpearlas inter				E		K .		
			de la pista. Los jugadores,				J E R		<b>-</b>		
15'	30'		ando sus posiciones. Tras realiz de cambiar por los que estaban		cada	jugador,	CIC		Ċ		
		Ejercicio	<mark>o 5:</mark> igual que el ejercicio 4	l, pero se form			0				
		jugador	es. Al final del ejercicio todos d	eben recoger tod	las las	pelotas.	5				
			esor ha de lanzar 2 pelotas a Iternativa antes de ponerse al 1								
		jugador	golpee de forma correcta y la	pelota entre der	ntro de	la pista					
		su equi	po obtiene 1 punto. Gana el eq	uipo que consiga	antes	s realizar					
PARTE	FINAL	10 punt	os entre los 3 componentes de	cada fila.			${\mathbb H}$				
10'	20'		de los mundos:								
			an 2 equipos con el mismo nún								
			ituar a un lado de la red. Poste a cada equipo.	riormente, se har	i de re	epartir 10		• •	1 📍		
			a cada equipo. ) el entrenador da la voz de ini	cio, cada jugado	r de s	u equipo	JU				
		ha de la	anzar las pelotas, de una en ui	na, al otro lado d	e la p	ista. Así,	E G O	1/1			
			quipo ha de ir lanzando sin par e pista hasta que el entrenador					( <b>!</b>			
	1	I parte de	, pista nasta que el entrenador	uiya vasta. Galla	ı cı cq	uipo que	1 1	\   \V/\ \	I W		

tenga menos pelotas en su pista.

TIEMPO TOTAL 120'

60'

golpear realizando el servicio por abajo.

Primero se juega lanzando con la mano y, posteriormente, se juega lanzando las pelotas con la raqueta. Se debe indicar que no se puede golpear ninguna pelota de forma directa, sino que todas se deben

JUE					-	
E G O	1	1				
		ΙV	N			
	\ <u>\</u>	Ţ	V			
	1	•	•	•		

5

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «EMPUÑADURA Y POSICIÓN BÁSICA».

Concepto: golpe estático de derecha como inicio del juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.

Posición básica: lateral.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de servicio atendiendo a la coordinación global del movimiento.

#### SERVICIO DE DERECHA CON PALA DE MADERA



#### SERVICIO DE DERECHA CON RAQUETA



#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.

**Concepto:** mejora de las formas globales de autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes o con 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

<b>EDUC</b>	Α		ENTRENADOR:		FECH	IA:		
	IS.COM	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEN	ſΑ	NA: 2ª Nº SESIÓN: 2
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: servicio p	or abajo, «em	puñad	ura y po	os	ición básica»
		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: fa	miliarización	con la	pelota	de	tenis
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	Ejercicio	COORDINATIVA 1: juego del cazador. Se forman 2 e	grupos de jugador	es. A la r	mitad de		
PARTE 20'		los jugade Los juga encima o pelota de del aro. puede juge Ejercicio en medicantes de aciertan, Ejercicio se le da que está intentar li si sucedo que está Ejercicio realizan de teniscolocar o cuerpo. I hasta un	In juego der cazadori. Se forman 2 y dores se les da un aro a cada uno y dores que tienen el aro deben co de la cabeza y colocado verticalme eben perseguirlos e intentar lanzarl Cuando esto sucede intercambian gar estableciendo parejas o de form 2: por parejas, se colocan los alum o. Se deben realizar pases intenta llegar al compañero. Se empieza deben dar un paso hacia atrás y, cu 3: a cada jugador se le da un aro solo la pelota. Todos los jugadores sin aro en medio. Los jugadores sin aro en medio. Los jugadores se esto y salen fuera del aro a coguen medio.  4: se forman 4 equipos con el rediferentes relevos utilizando un aro baloncesto: se colocan los equipos delante de su equipo con el aro coguen medio. Los miembros del equipo, de uno en distancia de 2 metros del jugado la. Gana el equipo que primero ence	a la otra mitad una rrer, por toda la pente. Los jugador a de manera que el material y sigua libre. nos uno delante de indo que la pelota ejando una distanciando fallan, hacia y una pelota, mencon aros se colocas e colocan dentro in que se les caiga erla, su sitio lo ocumismo número de y una pelota. Por sen fila menos un ido en forma de caen uno, deben ir bor que sostiene de coloca de la caen uno, deben ir bor que sostiene el care uno, deben ir bor que sostiene el care uno de mismo número de caen uno, deben ir bor que sostiene el caen uno de la caen uno d	a pelota o pista, co es que I pase po uen juga el otro co a bote e cia corta. delante. os a uno an en círi del aro a al suelo upará el jugador ejemplo, o, que sanasta perotando I	de tenis. In el aro Illevan la Il	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
	RINCIPAL	Ejercicio	DE TENIS 1: se ha de dar una explicación t				E	
15'	30'	Posterior lado de la Ejercicio la pista p Ejercicio por abajo Ejercicio de la red El entrer intentano	xempuñadura este» y de cómo se di mente, los alumnos deben realizar a pista intentando que la pelota entr 2: igual que el ejercicio 1, pero se lara que los toquen. 3: por parejas, uno a cada lado de o de derecha hacia el compañero (10 4: el entrenador se coloca a un lad (en 2 filas) y 2 alumnos deben reco lador debe lanzar 2 pelotas a ca do que entren dentro de los límite fila, deben ir permutando sus posici	ejercicios de serve dentro de los lím ponen conos y arco la red, se deben 0 repeticiones). o de la red, 4 aluroger pelotas detrás da jugador para es de la pista. Los	icio hacia ites de la os al otro realizar s nnos al c s del ent que las s jugado	a el otro a pista. b lado de servicios otro lado renador. golpeen res, que	ERCICIO 4	
15'	30'	Ejercicio jugador s lanzar ur la golpes campo. E El prime	ador, se han de cambiar por los que 5: se forman 2 equipos de 2 jugado se coloca delante de su equipo en la pelota a cada jugador de cada ec en hacia el jugador de su equipo éste debe recogerlas rápidamente (er jugador que recoja 5 pelotas on las posiciones.	ores en una parte n el otro campo. I quipo de forma alte que está solo de sólo las que entre	del camp El profes ernativa p elante en n en su	sor debe para que n el otro campo).	EJERCICIO 5	
PARTE	FINAL	JUEGO					1	
10'	20'	profesor forma alt no pasa si de forr después coge y la final de la con las	ital: los jugadores se han de color se ha de colocar delante al otro lad ernativa una pelota a cada jugador. nada; si falla una vez, debe jugar promo sucesiva falla cuando le vuelve a no coge de forma sucesiva la pelo pasa mal al profesor, se ha de ir al a pista donde está el profesor. El jumanos cualquier pelota lanzada de 2 botes.	lo de la pista. Éste Si el jugador acier oniéndose una ma a tocar, debe jugar ota lanzada por el hospital. El hospit gador puede volve	ha de la ta y golp no en la sin raqu profeso al está si er a jugar	anzar de bea bien, cabeza; ueta y, si or o si la ituado al r si coge	JUEGO	HOSPITAL
TIEMPO	120'	-						
60'	1ZU	1				l	J	

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «PRECISIÓN».

Concepto: golpe estático de derecha como inicio del juego.

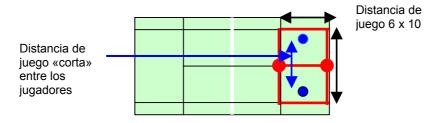
Atender:

- Empuñadura: este de derecha.

Posición básica: lateral.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de servicio que impliquen una toma de decisión por parte del jugador (precisión, control de fuerza, dirección...).

**Nota:** esta sesión la aprovecharemos para comentar las líneas de juego a los alumnos y, por lo tanto, los centraremos con relación a cuál es la distancia de juego y cuál es la zona legal donde puede botar la pelota.



#### SERVICIO DE DERECHA CON PALA DE MADERA



#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales y específicos del tenis.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con los contenidos trabajados las semanas anteriores.

- Desplazamientos + lanzamiento / recepción.
- Saltos + lanzamiento / recepción.
- Desplazamientos + saltos + lanzamiento / recepción.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

<b>EDUC</b>	Α		ENTRENADOR:		FECH	IA:			
<b>TENN</b>	IS.COM	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEN	ΛA	NA: 3ª Nº SESIÓ	N: 3
CONTENI	DOS DE T	ENIS PA	RA TRABAJAR: servicio p	or abajo, «pre	cisión	l»			
		RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: de	esplazamiento	s, sal	tos y eq	u	librios	
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICO	S
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA  1: todos los alumnos deben de	aiar lae raquetae	repart	idae nor			
	INICIAL		o de la pista. Cuando el pro						
20'	40'		ando de diferentes maneras:					<u> </u>	Ç Ç
			o por encima y, a la voz de <i>ya</i> rápido posible. El jugador que l				JE	······································	
		Gana el	alumno que consiga antes 5 pu	intos.		-	R C I		
			o 2: igual que el ejercicio 1, pero gador y han de hacer el desplaz				0 1 0	<b>6</b>	
		y, adem	nás, han de realizar diferentes				3		
			recoger 3: con el material que se teng	a incluidas las r	aqueta	s de los		······································	<b>?</b> • <b>?•?•?•</b>
		alumnos	s, se monta un circuito donde	hayan saltos, de	esplaza	mientos			
			rás, lanzamientos de puntería uetas en fila dejando un espa						
		seguida	mente, se colocan 7 pelotas	en línea dejano	do un	espacio			
			entre ellas; después, se hace c nea lateral de la pista y, al final,				E		
		suelo s	eparados lateralmente. Así, d	eben pasar por	r las r	aquetas	ERC		
			o, poniendo un pie entre raque de espaldas en zig-zag entre				101		_
		sobre la	ı línea sin dejar de pisarla y, al	final, tienen que	saltar	con los	4		
			ntos entre los aros. Todo el ci os de lanzamiento, bote	rcuito se puede	combi	nar con			
		Ejercicio	4: se colocan todos los alumr						
			, les ha de lanzar una pelota m s deben cogerla corriendo antes						
		seguida	mente, han de lanzarla al pro	ofesor desde do	onde la	a hayan			
			Si la recepción y el lanzamio suma 1 punto. Gana el alumno						
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS	que antes consig	ja o pu	11103.			
15'	30'		<ul> <li>1: se trata de un recordator «empuñadura este» y de cóme</li> </ul>				JER		
			ijo; posteriormente, los alumno				0 - 0		
			de derecha hacia el otro lado entre dentro de los límites de ést		entando	que la	0	7	
			2: igual que el ejercicio 1, perc		eas co	n conos	2	\\	
			deben entrar los servicios de línea, vale 2 puntos; entre la se						
			os, y por atrás de la tercera l						
			que primero consiga 10 puntos.  3: por parejas, cada jugador s		. un la	do do lo			
			no debe realizar servicios poi				JE	• •	
			ero, el cual debe llevar un co		lebe co	oger las	RCIC		
			antes de que den más de 2 bote 4: se forman 3 parejas de jueg		a cada	lado de	0		
15'	30'	la red y	la tercera se esperan en el pos	ste. El entrenado	r, con	el cubo,	4		
			asar una pelota a cada jugador entre todos los jugadores. Ésto						
		el entre	enador. Cuando cada jugador	haya recibido	2 pelo	otas del		4º Piso, s	i la
			dor, se ha de realizar un ca que juegan y la que se espera.	mbio de posicio	nes e	ntre las		acierto G	ANO
	FINAL	JUEGO						Δ	
10'	20'		nsor: en una parte de la pista, presentan diferentes pisos de l						
		realizar	servicios por abajo empezand	o desde el prim	ner pisc	o. Cada	J		
			e la pelota entre dentro de los l cediendo a los pisos superiores				UEG		
		primero	al último piso.	, ,	-	_	U		
			mentar la dificultad, se puede r inde debe entrar el servicio.	educir con aros	o con o	conos la			
								•	
60'	120'								

CONTENIDOS TÉCNICOS: control a la recepción previo al golpe.

**Concepto:** control de la pelota, con raqueta, en la recepción y el golpeo posterior. Atender:

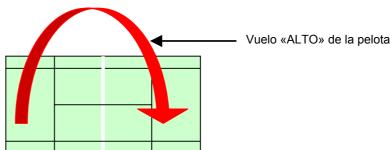
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.

#### PARAR LA PELOTA Y TRAS EL BOTE GOLPEO DE DERECHA



**Acción de aprendizaje:** ejercicios para aprender a parar la pelota con la raqueta cuando se recibe, para así poder controlarla y devolverla. Ejercicios para comenzar a trabajar el golpe incidiendo en que la pelota realice una trayectoria parabólica.

Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.



# CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

#### Concepto:

**Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los lanzamientos y golpeos con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

**Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de lanzamiento y/o golpeo, recepción y desplazamiento.

<b>EDUC</b>	A		ENTRENADOR:		FECH	IA:			
TENN	IS.COM	1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1°	N° SEMA	ANA: 4ª	Nº S	ESIÓN: 4
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: control a	la recepción p	revio	al golpe			
	DOS COO		TIVOS PARA TRABAJAR	: coordinació	n ócu	lo-manua	al (tray	ectoria	parabólica) y
TIEMPO			DESARROLLO DE	E LA SESIÓN				GRÁ	FICOS
SESIÓN	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA	C.					
1 HORA	INICIAL		o 1: se coloca a los alumnos e le la pista para remarcar la zona						
20'	40'	por tante Ejercicio coloca u quiera. I Ejercicio concept experim ejercicio pista co anteriori Ejercicio alumnos seguida rápidam pista, I lí rápido 5 Ejercicio pelota.	o, la zona donde se juega y la zo 2: igual que el ejercicio 1, pe un alumno el primero y se debe El resto debe copiar el desplaza o 3: a cada alumno se le da lo de vuelo alto de la pelot ente diferentes lanzamientos. o de manera que lo realicen to mente.  o 4: siguiendo con el ejercicio que a la voz de ya deben mente, han de ir a buscar otrente a diferentes zonas que mea del fondo). Gana el alur	ona que está fue ro ahora se juego desplazar por la miento, y así cao una pelota y so a, para que, para de lo cordarles el conco 3, ahora se lanzar la pelota de otro comparque el profeso nno que realice de tener un aro ta parabólicamento de manadolicamento de comparado el conco que realice de tener un aro ta parabólicamento ano que realice de tener un aro ta parabólicamento ano que realica de tener un aro ta parabólicamento ano que realica de tener un aro ta parabólicamento ano ano que realica de tener un aro ta parabólicamento ano ano parabólicamento ano ano parabólicamento ano ano parabólicamento ano ano parabólicamento ano parabólicamento ano ano parabólicamento ano parabóli	era.  ga al «r as línea da alum e le ex costerio , se m s límite epto tra les dica a bien añero y r (interi la acci o y el c ente h	ey». Se as como ano. eplica el armente, arca el la abajado e a los alta y, y volver or de la ón más otro una acia el			
PARTE P	RINCIPAL 30'	Ejercicio	DE TENIS  1: se forman 2 filas de 3 juga						
15'	30'	posterio Ejercicio una pelo hacia su Cada al Ejercicio ahora d golpearl seguida fila. Est pelota c Ejercicio pelotas debe pa mano y que real Ejercicio de reali pelota c máximo consiga de que s		nediante un golp no con la raqueta e tiene la pelota rla con la raquet nes. como en el ej da jugador una p por encima onerla en el cub tanto con parad ero ahora se har ectamente; para sin que pueda es de la pista. G ectos. los en la mitad de recha intentando sta, así como que es e pare. Gana	eo. a y el c la ha de la y vol a previ n de co ello, la cogerla ana el la pisi o que e la pise e la pise o que e la juga	otro con e lanzar volverla.  1, pero v deben rofesor; ver a la a de la ntar las a pelota con la jugador ta y han entre la licen el dor que			Ha hecho 5 botes voy primero
PARTE		JUEGO	i <b>males:</b> se coloca a todos los al	umnos en filo v s	مع طعمان	de entre	• •	•	
10'	20'		el nombre de un animal.				<b></b>		

<b>PARTE P</b>	RINCIPAL	PARTE DE TENIS		
15'	30'	Ejercicio 1: se forman 2 filas de 3 jugadores. A cada uno y de uno en uno se les ha de lanzar una pelota y deben pararla con la raqueta y, posteriormente, devolverla al profesor mediante un golpeo.  Ejercicio 2: por parejas, se colocan uno con la raqueta y el otro con una pelota, uno delante del otro. El que tiene la pelota la ha de lanzar hacia su compañero, y éste debe pararla con la raqueta y devolverla. Cada alumno debe realizar 10 repeticiones.  Ejercicio 3: se colocan los jugadores como en el ejercicio 1, pero ahora detrás de la red. Se pasa a cada jugador una pelota y deben golpearla de manera que pase por encima del profesor; seguidamente, han de ir a buscarla, ponerla en el cubo y volver a la fila. Este ejercicio se puede realizar tanto con parada previa de la pelota como golpeándola sin pararla.  Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se han de contar las pelotas que cada equipo realiza correctamente; para ello, la pelota debe pasar por encima del profesor sin que pueda cogerla con la mano y debe caer dentro de los límites de la pista. Gana el jugador que realice antes 10 lanzamientos correctos.  Ejercicio 5: se coloca a todos los alumnos en la mitad de la pista y han de realizar servicios por abajo de derecha intentando que entre la pelota dentro de los límites de la pista, así como que realicen el máximo número de botes antes de que se pare. Gana el jugador que consiga que su pelota entre dentro de los límites y dé más botes antes de que se pare.	ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј ш ј	Ha hecho 5 botes voy primero
PARTE	FINAL	JUEGO		
10'	20'	Los animales: se coloca a todos los alumnos en fila y se decide entre todos el nombre de un animal. Cada alumno debe golpear, alternativamente, una vez en forma de rueda. Si lo realiza correctamente, se le da cada vez una letra del nombre del animal. Gana el jugador que primero complete el nombre de dicho animal.	JDEGO	
TIEMPO	TOTAL			
60'	120'			

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «POSICIÓN Y EMPUÑADURA».

**Concepto:** golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo ante distancias cortas.

**Nota:** aconsejamos que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.

#### DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



### CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta.

**Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta.

<b>EDUC</b>	Α		ENTRENADOR:		FEC	HA:					
TENN	IS.COM	1	GRUPO: 6 AÑOS	Nº SEN	ΛA	ANA: 5ª	Nº SESIÓN: 5				
CONTENI	DOS DE TE	ENIS PA	S PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «posición y emp				ıñadura»				
CONTENI	DOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: de	estrezas básic	as c	on pelota	ta y raqueta				
TIEMPO			DESARROLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFICOS		
SESIÓN 1 HORA PARTE		Ejercicio realizan	RTE COORDINATIVA rcicio 1: cada alumno ha de tener la raqueta y una pelota y ha lizando lo que dice el entrenador: controlar la pelota encima								
20'	40'	seguida han de mas vec Ejercicic llevar la por el su Ejercicic del otro realizan la pelota pelota p debe lar la raque (estilo h	botar la pelota con la raque mente El profesor ha de ir su conseguir: a ver quién realiza notes al aire sin que la pelota toque 2: se realizan diferentes rele pelota con la raqueta de diferente, apoyada encima de la raque 3: se junta a los alumnos por perior dejando una distancia de 4/5 do los diferentes ejercicios que a, la raqueta o los dos objetos. For el suelo rodando, el otro debazar la pelota por el aire al competa; realizan pases por el sue ockey); uno debe pasar la pelotero la debe coger con la mano.	giriendo diverso nás repeticiones e el suelo vos en los que entes maneras: leta sin que se ca parejas y se colo metros. Los 2 h indique el profe por ejemplo: uno le chafarla con la pañero, el otro de elo golpeando c	s reto, quié se to condraiga ca un an de esor: debe a raq ebe to	en golpea enga que uciéndola . o delante e trabajar utilizando lanzar la ueta; uno ocarla con a raqueta	© O−O−O S S S S S S S S S S S S S S S S S				
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS								
15'	30'	Ejercicio adoptar mismas propone dentro d Ejercicio equipo. pelota a entre m recoger Ejercicio jugador	o 1: se les recuerda la empuñac para realizar el servicio por ab que se utilizarán para golpe como ejercicio que realicen s le los límites de la pista. O 2: se coloca a los alumnos en 3 El profesor se coloca detrás o la cada jugador, el cual debe go ás pelotas dentro de la pista o las pelotas cuando éstas se aca o 3: igual que el ejercicio 2, po no consiga golpear la pelota o	ajo de derecha, ar de derecha. ervicios por aba 3 filas y cada fila de la red y ha olpear de derechana y como praben y se tengana ero ahora, en cala golpee fuera	que Para i por que repre de la	serán las a ello se ue entren esenta un nzar una a fila que no debe recoger. de que el pista, ha	EJERC-C-O 2				
15'	30'	la fila.  Ejercicio lado de pelota a hacia el recibe b golpe, e fila, y as falla, se puede o peloteo	ouscar 2 pelotas y ponerlas en el o 4: rueda de derecha. Se coloci la pista. El profesor, situado el jugador de la primera fila, y el compañero de delante, el cua inien para golpearla. En caso de l profesor ha de lanzar otra pelo sucesivamente. Cuando el jugi ha de colocar al final de su fil contar qué fila realiza más golpeque se consigue entre todos	an 2 filas de jug en un poste, ha éste debe golpe I la podrá segui e que no se pue ota al primer juga gador ha finalizad la. Para animar	adore de la ar de r juga da de adore do el el eje	es a cada inzar una e derecha ando si la evolver el de la otra peloteo o ercicio se	EJERCICIO 4				
PARTE		JUEGO		nadores en ol fo	ndo d	a la nisto					
10'	20'	y se nu gritar un falle; el sucesiva dársela peloteo	meros: se coloca a todos los jugmeran. El entrenador, situado a número y jugar con el jugador ntonces, rápidamente, ha de amente. El jugador, tras fallar, al entrenador. También se pu lo inicie el jugador mediante u que haya realizado un peloteo n	al otro lado de l que viene corrie e gritar otro n debe ir a buso uede jugar de n in servicio por a	a pis ndo h úmero ar la naner abajo.	ta, ha de nasta que o, y así pelota y a que el Gana el	75860		EI 6		

TIEMPO TOTAL

120'

60'

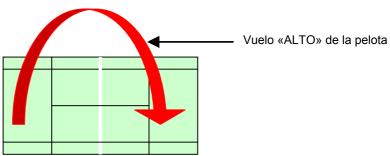
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «TRAYECTORIA PARABÓLICA».

**Concepto:** golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** automatización del movimiento global de golpeo por medio de ejercicios de precisión y nociones de contraste (golpear lejos-cerca...). Se ha de empezar a trabajar la trayectoria parabólica de forma integrada en el peloteo.

Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.



### CONTENIDOS COORDINATIVOS: percepción temporal.

**Concepto:** experimentación de nociones que faciliten el control del tiempo en las acciones generales y específicas del tenis.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios que incidan en la duración, la velocidad, el ritmo y la frecuencia de diferentes acciones.

**ENTRENADOR:** FECHA: **EDUCA** TENNIS.COM **GRUPO: 6 AÑOS** TRIMESTRE: 1° Nº SEMANA: 6ª Nº SESIÓN: 6 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «trayectoria parabólica» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: percepción temporal TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA 1 HORA 2 HORAS Ejercicio 1: juego «A ver quién lo consigue». A cada alumno se le da una pelota y el profesor debe indicar diferentes acciones para realizar. **PARTE INICIAL** Al final, debe preguntar quién lo ha conseguido. Las acciones tienen 20' 40' relación con la percepción del tiempo: a ver quién lanza alto la pelota, da una palmada y la coge antes de que caiga al suelo: a ver quién la coge exactamente después de lanzar la pelota y que dé 3 botes la pelota... Ejercicio 2: por parejas y con una pelota cada alumno, se colocan uno delante del otro a una distancia de 4/5 metros para realizar diferentes pases a la vez por el suelo y por el aire con y sin bote, de manera que también reciban la pelota a la vez. El ejercicio se va modificando obligando a lanzar a diferentes distancias y a realizar el mismo ejercicio golpeando con raqueta. Ejercicio 3: el profesor ha de llenar su raqueta de pelotas y todos los jugadores se han de colocar a su alrededor. Una vez situados y preparados, el profesor debe lanzar todas las pelotas al aire y los alumnos deben coger el máximo número de pelotas antes de que paren de botar. Gana el alumno que consiga coger más pelotas. Ejercicio 4: el juego de las sillas con conos. Se colocan tantos conos en círculo como alumnos haya, menos uno. Todos los alumnos se han de colocar alrededor de los conos y, a la voz de ya, han de empezar a correr mientras el profesor va dando palmadas. Cuando para de dar ¡YA! palmadas todos los alumnos deben correr a coger un cono. El jugador que se queda sin cono se elimina, y así sucesivamente. Se puede modificar el eiercicio incluvendo que, mientras los alumnos corren dando vueltas, han de realizar diferentes acciones con la pelota y con la raqueta. PARTE DE TENIS **PARTE** Ejercicio 1: peloteo con el profesor. Los jugadores se colocan 2 delante **PRINCIPAL** del profesor y 2 detrás mientras 2 se esperan en el poste. El profesor ha 15' 30 de ir lanzando una pelota a cada jugador ayudando a que se realice un peloteo lo más largo posible. Cuando ha lanzado 2 pelotas a cada jugador, se cambian los 2 jugadores del poste. Se han de remarcar los conceptos trabajados sobre la empuñadura y la posición. Ejercicio 2: se agrupa a los alumnos por parejas y deben colocarse uno delante del otro. Se explica el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, un miembro de la pareja ha de lanzar la pelota bien alta hacia delante, con la mano, y el compañero se la tiene que devolver golpeándola después de que dé un mínimo de 2 botes. A las 10 repeticiones se hace el cambio. Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del campo y otro jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa. Los alumnos deben golpearla intentando que coja una 15' 30' travectoria alta, hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por cualquiera de los 2 jugadores, se permutan las posiciones. **PARTE FINAL JUEGO** Los nombres: se coloca a los jugadores por parejas y se le da una 20' pelota a cada una. Una pareja se ha de situar en la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste y, cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores. TIEMPO TOTAL 60

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «control del GOLPE».

**Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

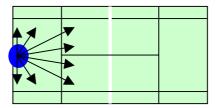
**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista. Realización de ejercicios para empezar a aumentar la distancia de golpeo.

# CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial.

**Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal en la pista para llegar a golpear todas las pelotas.

Acción de aprendizaje: ejercicios en progresión orientados al aprendizaje del concepto.

**Nota:** colocación centrada con relación a la pista de juego. Trabajamos este concepto utilizando varios espacios.



EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	HA:		
TENNI	S.CO	M	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	: 1º	N° SEM	ANA: 7ª	Nº SESIÓN: 7
			RA TRABAJAR: golpe de c					
		PRDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: de	•	s pro	pios del 1	tenis y o	•
TIEMPO			DESARROLLO DE	LA SESIÓN		ı		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		CORDINATIVA 1: juego de tocar y parar dentro	de media nista d	da tanis	. Con el		
PARTE I			de que adquieran conciencia					
20'	40'	propone j	ugar a tocar y parar dentro de n	nedia pista de te	enis. El	jugador		
			ha de llevar una pelota de tenis on la pelota, sin lanzarla, ha de					
			ocada ha de recoger la pelota y		CII CI 3	ucio. Lu		
			2: relevos realizando diferentes					
			rera lateral y carrera hacia atr forman 3 equipos y se colocar					
		Cada juga	ador ha de realizar los diferente	es relevos hasta	a tocar	la red y		
			a línea de fondo. Primer relevo: l das. Segundo relevo: ida con				♦ ◀	
		carrera no		carrera laterar	y vuc			
			3: se forman 2 equipos. Too equipos se han de colocar er					
			na de lanzar una pelota al aire b				3	
			equipo tiene que ir a buscarla an					
			raerla, posteriormente, donde es antes correctamente 10 pelotas.	ste ei profesor. C	Jana e	equipo		
		Ejercicio 4	4: baloncesto-tenis. Se forman 2					
			ores y se coloca cada uno en u la pista se coloca un cubo y a					
		pelotas. A	A la voz de <i>ya</i> cada equipo deb	e intentar ences	star las	pelotas		
			o que está en la pista de sus adv trás de la red y no se puede tod					
			adversario. Gana el equipo que					
DAD	TE	enceste n	nás pelotas de 3.					
PAR PRINC			1: se coloca a los alumnos por p	parejas uno enfr	rente de	el otro a		
15'	30'	lo largo d	le media pista. Uno se ha de s	situar cerca de l	la red	con una		
			el compañero en media pista cor pelota la han de lanzar hacia su					
		golpear d	e derecha intentando que pase	por encima de s				
		que caiga	dentro de los límites de la pista 2: se forman 2 filas de jugado	res a los que s	e les la	anzan 2	1	
		pelotas a	cada uno para que las golpeen	de derecha ate	endiend	lo a una		
			a parabólica y a que entre dent deben correr a tocar la red y v					
			antes de volver a la fila tend					<del>7.</del>
			en el cubo.	da dal musfassu	Ca	10000 0		
			3: peloteo de dobles con ayud s en cada lado de la pista y el e					
		pista. El ¡	profesor desde el centro de la l	pista ha de pon	er la p	elota en		
15'	30'		ra que los alumnos inicien un n el peloteo a los jugadores para					<b>1</b>
		voleandol	a. Se deben contar las pelotas	que se han golp	eado d	de forma		
			Cuando un jugador falla, él y su jugadores que se esperan en los		deben	cambiar		
PARTE	FINAL	JUEGO	1-9 4	- рессия			<b>A</b> •	
10'	20'		bas: se coloca a los jugadores a cada uno alternativamente. C					
			a cada uno allernativamente. C s (las que se golpean mal o				•	
		cuentan)	se les lanza una pelota mu	y alta, a la qu	ue İlam	naremos	•	
			, y, si la golpean bien, se les har » hasta que fallen. Cuando faller					
		la fila y c	uando golpeen se debe volver	a contar desde				
		niño que	más bombas haya golpeado cor	rectamente.				
TIENSS	TOTA							
TIEMPO	120'							

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «POSICIÓN Y EMPUÑADURA».

**Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- Posición básica: lateral.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo ante distancias cortas.

**Nota:** aconsejamos que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras 1 o 2 botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.



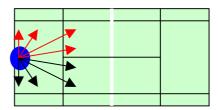


CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y percepción espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal para llegar a golpear todas las pelotas

**Acción de aprendizaje:** ejercicios que obliguen a diferenciar las partes de la pista y a saber cuál es su función en cada una de ellas.

- Centrada: posición ideal de inicio al golpeo.
- Rectángulo derecho: golpe de derecha. \_
- Rectángulo izquierdo: golpe de revés.



EDUCA	ENTRENADOR:		FECH	IA:	
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 8

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «posición y empuñadura»

TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS Vemes de
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: juego del rey. Se forman grupos de 4 jugadores que se		lado por fuera de la
	INICIAL	han de ir moviendo según las indicaciones del entrenador: por dentro	EJE	pista.
20'	40'	de la pista, por fuera o pisando las líneas de la pista. Los diferentes desplazamientos que han de realizar los jugadores al principio los marca el entrenador y después los marca el primero de la fila y sus compañeros deben copiarlos.  Ejercicio 2: se colocan aros separados por dentro de la pista y en cada uno de ellos se coloca un jugador, excepto uno, que no tiene aro	RCICIO 1	YA, a tocar
		donde colocarse. Cuando el profesor diga ya todos los jugadores deben tocar la parte de la pista que el profesor indique y volver a su aro. El jugador que no tenga aro tiene que tocar a cualquier jugador cuando esté fuera de su aro y así permutarán sus funciones.  Ejercicio 3: relevos de pelotas. Se colocan los jugadores por parejas en la línea de fondo con 10 pelotas cada pareja. Delante de cada pareja se coloca un aro al lado de la red. Los jugadores deben correr,	EJERCICIO 2	la red.
		alternativamente, como diga el profesor cogiendo una pelota cada vez y dejándola colocada en el aro. Gana el equipo que acabe antes.		
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se explica la empuñadura y la posición que se debe		
15'	30'	adoptar para realizar el golpe de revés. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por abajo de revés (empuñadura de revés).		
		Ejercicio 2: se coloca a los alumnos en 3 filas, cada una de las cuales representa un equipo. El profesor se coloca detrás de la red y ha de lanzar una pelota a cada jugador, que debe golpear de revés. La fila que entre más pelotas dentro de la pista gana y, como premio, no deberá recoger las pelotas cuando éstas se acaben y se deban recoger.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora en caso de que el jugador no consiga golpear la pelota o la golpee fuera de la pista, debe ir a buscar 2 pelotas y ponerlas en el cubo antes de poder volver a la fila.  Ejercicio 4: rueda de revés. Se forman 2 filas de jugadores a cada	шушр	•
15'	30'	lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, que debe golpearla de revés hacia el compañero de delante, el cual, si puede, debe seguir el peloteo. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos	C   C   O 4	
	FINAL	JUEGO		
10'	20'	Guerra de los mundos golpeando de revés: se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y cada uno se ha de situar a un lado de la red. Posteriormente, se reparten 10 pelotas a cada equipo. Cuando el entrenador dé la voz de inicio, cada jugador de su equipo ha de lanzar las pelotas, de una en una, al otro lado de la pista golpeando únicamente de revés. Así, cada equipo ha de ir lanzando sin parar las pelotas que entren en su parte de pista hasta que el entrenador diga basta. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su pista.  No se puede golpear ninguna pelota de forma directa, todas se deben golpear realizando el servicio por debajo de revés.	J D M G O	YA / BASTA
TIEMDO	TOTAL			
60'	120'			
, .	1.20	<u> </u>		

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «TRAYECTORIA PARABÓLICA».

**Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

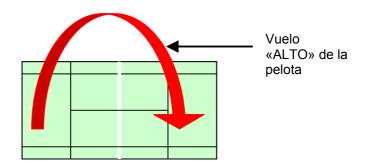
Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.

Posición básica: lateral.Trayectoria: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** automatización del movimiento global de golpeo por medio de ejercicios de precisión y nociones de contraste (golpear lejos-cerca...), incidiendo en todos los ejercicios en que el golpe se realice con trayectoria parabólica.

Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

#### Concepto:

**Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los lanzamientos y golpeos con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

**Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de lanzamiento y/o golpeo, recepción y desplazamiento.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECH	IA:	
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 9

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «trayectoria parabólica»

		ENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «trayectoria parabóli	
CONTENI	DOS COOI	RDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación oculo-manual y	orientación espacial
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	PARTE COORDINATIVA	
1 HORA	2 HORAS	Ejercicio 1: a cada jugador se le da una pelota; con ésta debe realizar	
PARTE 20'	40°	los siguientes ejercicios marcados por el profesor: lanzar bien alta la pelota y recogerla antes de que pare de botar, que dé sólo 2 botes y que no dé ningún bote; lanzar la pelota, dar una vuelta y recogerla antes de que pare de botar  Ejercicio 2: se coloca a los jugadores por parejas, uno delante del	
		otro, con una pelota cada uno. Los alumnos deben realizar los siguientes ejercicios: lanzar a la vez la pelota por el suelo y recogerla, lanzarla por el aire y que dé un bote antes de recogerla, sin bote Cuando controlen los diferentes ejercicios, el profesor puede colocarse entre los jugadores y molestar mientras realizan los ejercicios para que les cueste más conseguirlo.  Ejercicio 3: se forman 3 equipos de 4 jugadores y se han de colocar en fila en la línea de saque de la pista, excepto uno de ellos, que se ha de colocar en el otro lado de la red. Así, han de realizar los diferentes juegos: A) Cada jugador de la fila, de forma alternativa, debe lanzar la pelota a su compañero sin que toque la red. El primer equipo en el que el jugador de detrás de la red coja más rápidamente 5 pelotas gana. B) Igual que «A», pero las pelotas que dan más de un bote no se pueden coger (provocamos lanzamientos parabólicos). C) Igual que «A», pero la pelota no puede tocar el suelo para ser cogida (provocamos trabar la trayectoria y controlar el lanzamiento).	E J E R C I C I C I C I C I C I C I C I C I C
PARTE PI	RINCIPAL	PARTE DE TENIS	
15'	30'	Ejercicio 1: se realiza un peloteo con el profesor. Los jugadores se colocan 2 delante del profesor y 2 detrás; mientras, 2 se esperan en el poste. El profesor desde el centro de la pista ha de poner la pelota en	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C
15'	30'	juego y ayudar voleando a los jugador para que estos realicen un peloteo lo más largo posible. Cuando ha lanzado 2 pelotas a cada jugador, se cambian los 2 jugadores del poste. Se han de remarcar los conceptos trabajados sobre la empuñadura y la posición de golpeo. Ejercicio 2: se agrupa a los alumnos por parejas y se coloca uno delante del otro. Se debe explicar el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, un miembro de la pareja debe lanzar la pelota bien alta hacia delante, con la mano, y el compañero se la ha de devolver golpeándola de revés después de que dé un mínimo de 2 botes. Se ha de realizar un cambio a las 10 repeticiones.  Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 3 jugadores. Dos se sitúan en una parte del campo y el tercer jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa. Los jugadores deben golpearla de revés intentando que coja una trayectoria alta hacia el jugador del equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por uno de los 2 jugadores se permutan las posiciones.	E JERCO I C I O 2 2 E JERCO I C I O 3 3
		JUEGO   El hospital: los jugadores se han de colocar en fila al final de la pista	
10'	20'	y el profesor se ha de colocar delante en el otro lado de la pista. El profesor ha de lanzar de forma alternativa una pelota a cada jugador: si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si de forma sucesiva cuando le vuelve a tocar falla, debe jugar sin raqueta y, si después de forma sucesiva no coge la pelota lanzada por el profesor o si la coge la pasa mal al profesor, se ha de ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor y vuelve a jugar si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros tras dar un	J U E G O HOSPITAL
TIEMPO		máximo de 2 botes.	
60'	120'		

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «CONTROL DEL GOLPE».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista. Se ha de empezar a aumentar la distancia de golpeo.

#### **GOLPE DE REVÉS**



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.

**Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECH	IA:
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	Nº SEMANA: 10ª

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «control del golpe»

TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 2 HORAS PARTE INICIAL 20' 40'		PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: juego de los «juguetes». Se comenta a los niños que son juguetes que funcionan con pilas. Éstas son las pelotas de tenis que tienen que llevar encima de la raqueta. En caso de que se les caiga la pelota, representa que pierden la pila y, por tanto, no pueden funcionar. Por ello han de quedarse parados hasta que un compañero les devuelva la pelota-pila. Se puede jugar de manera que algún compañero o el profesor les persiga para provocar que se les caiga con más facilidad la pelota.  Ejercicio 2: se ha de realizar un circuito de 5 ejercicios en el cual los alumnos han de trabajar diferentes destrezas con y sin raqueta. Todos los jugadores han de realizar los ejercicios de uno en uno. Al mejor, se le dan 5 puntos, y así sucesivamente. Al final, gana el jugador que más puntos obtenga.  Ejercicio 1: lanzamientos sobre conos con la mano.  Ejercicio 2: saltos con pies juntos siguiendo un camino de aros, pelotas y raquetas sin pisarlo.  Ejercicio 3: servicio por debajo de revés que caigan entre la red y la pared, desde 4 metros.  Ejercicio 4: lluvia de pelotas. El profesor debe colocar todas las pelotas que le quepan encima de su raqueta, las ha de lanzar al aire y los jugadores deben coger el máximo número de ellas.		
<b>PARTE P</b> 15'	RINCIPAL 30'	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas, uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota, y el compañero, en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero. Este ha de golpearla de revés intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista.  Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno. Éstos deben golpearlas de revés atendiendo a una trayectoria parabólica y a que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tienen que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo.  Ejercicio 3: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se coloca a 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se cuentan cuántas pelotas se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se han de cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes.	ERCICIO 1 EJERCICIO 2	
10'	FINAL 20'  TOTAL 120'	JUEGO El ascensor de revés: en una parte de la pista se coloca una hilera de conos. Éstos representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de revés, empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista los alumnos han de ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.	JUE	4º piso: si la acierto, GANO

Nº SESIÓN: 10

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA». Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés.

#### CAMBIO DE EMPUÑADURA DE DERECHA A REVES





# CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.

**Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio.

Acción de aprendizaje: combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

<b>EDUC</b>	A	ENTRENADOR:	ENTRENADOR: FECHA:							
TENN	IS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	1º	N° SEN	SEMANA: 11ª Nº SESIÓN: 11				
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PARA TRABAJAR: golpe	de derecha y de r	evés,	«cambi	0	de empuñadura»			
CONTENI	DOS COO	RDINATIVOS PARA TRABAJAR	: desplazamiento	s gen	erales y	, C	orientación espacial			
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO	DE LA SESIÓN				GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	PARTE COORDINATIVA En esta sesión la parte coordinat	iva se realiza a na	artir de	inedos					
PARTE		recreativos para trabajar los desplaz				EGO				
20'	40'	la toma de decisiones al respecto.  Juego 1: la araña o muralla: se col	nca a todos los niño	s al fin	al de la	1				
		pista tocando la pared. En medio se	coloca el que para.	A la vo	z de <i>ya</i>					
		todos los niños deben correr hacia tocado pasa a parar también.	el otro lado de la pi	sta. Qu	ien sea	JUL				
		Juego 2: las cuatro esquinas: se				GO				
		cuadrado. En cada uno se debe po medio del cuadrado. Este jugado				2				
		cambien de lado entrando en el ar	o de los demás cua	ando és	ste esté					
		libre. Como iniciación a las cuatr indicar cambio entre aros de form								
		para poder entrar en un aro debe at Juego 3: el «comecocos». Los			enlazar	JUEG				
		únicamente por las líneas de la pis	sta. Éstos son perse	guidos	por un	3				
		alumno, que debe atraparlos. Cua quedan eliminados.	ando los atrape pas	san a <sub> </sub>	parar o					
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS				_				
15'	30'	Ejercicio 1: por parejas, y situados red, los jugadores deben realizar				JER				
		debajo de drive y de revés. Se d	ebe empezar a cor	ta dista	ncia y,	0 _ 0 _				
		cuando los 2 realicen su servicio posiciones hasta llegar al a la línea		oen ale	gar sus	0				
		Ejercicio 2: rueda de drive y revés.	Se colocan 3 cono				<b>***</b>			
		En uno de los vértices se colocar vértice tienen que golpear de driv				E				
		Cuando todos los jugadores haya posición.	ın golpeado, deben	avanz	ar una	JERC				
		Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores	s en 2 filas. En un la	ado de	la pista	101				
		se colocan 2, y los otros 2 se coloca recoger las pelotas lanzadas por su				2				
		estén en la fila tienen que golpea	ar de forma alterna	tiva 2	pelotas					
15'	30'	lanzadas por el profesor, una de dri recogen han cogido 20 pelotas har	ve y una de revés. C n de cambiar sus po	Cuando Sicione	los que s por 2	E				
10		de sus compañeros.				JER				
		Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, jugadores que deben golpear la pel				-0-				
		golpe para que entre en la pista. I intentar cogerlas antes de que den				3				
		consigan se les da 1 punto. Gana								
		puntos.								
PARTE	FINAL	JUEGO			_					
10'	20'	Los números: se coloca a todos lo y se les numera. El entrenador, situ					••••			
		de gritar un número y jugar con el	jugador que viene c	orriend	o hasta	į,				
		que falle; entonces, rápidamente, sucesivamente. El jugador, tras fa				UEG	<b>■</b> El 6			
		dársela al entrenador. También se	e puede jugar de n	nanera	que el	0				
		peloteo lo inicie el jugador median jugador que haya realizado un pelot								

**TIEMPO TOTAL**0' 120'

60'

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA». Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a los siguientes conceptos trabajados a lo largo del trimestre:

- Calidad y precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección).
- Mantenimiento de una mayor distancia de golpeo.





PELOTEO CON PALA DE MADERA



PELOTEO CON RAQUETA DE MINI TENNIS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.

Concepto: desplazamientos verticales en pista.

Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en el desplazamiento vertical (hacia delante y hacia atrás).

<b>EDUCA</b>	
<b>TENNIS.COM</b>	

ENTRENADOR:

FECHA:

GRUPO: 6 AÑOS

TRIMESTRE: 1°

Nº SEMANA: 12 Nº SESIÓN: 12

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura»

### CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

	SESIÓN 2 HORAS	DESARROLLO DE LA SESIÓN PARTE COORDINATIVA	GRÁFICOS
1 HORA	2 HORAS		
		Ejercicio 1: relevos. Se realizan relevos desde la línea de fondo hasta tocar la red, trabajando diferentes desplazamientos: lateral, de	
	ł0'	espaldas. Se puede ir modificando la zona de la red que deben tocar para trabajar la orientación espacial.  Ejercicio 2: con el material que se tenga, incluidas las raquetas de los alumnos, se monta un circuito en el que haya diferentes tipos de desplazamientos, lanzamientos de puntería Por ejemplo: se colocan todas las raquetas en fila dejando un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, deben pasar las raquetas saltando, poniendo un pie entre raqueta y raqueta; después, tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla y, al final, saltar con los pies juntos entre los aros. Todo el circuito se puede combinar con ejercicios de lanzamiento, bote	W C C C C C C C C C C C C C C C C C C C
		Ejercicio 3: se colocan todos los alumnos en fila y el profesor, con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta dentro de la pista. Éstos deben cogerla corriendo antes de que dé más de 2 botes; seguidamente, han de lanzarla al profesor desde donde la hayan cogido y, al final, deben volver corriendo hacia atrás hasta la fila. Si la recepción y el lanzamiento posterior son buenos, el alumno suma 1 punto. Gana el alumno que consiga antes 5 puntos.	
PARTE PRI	INCIPAL	PARTE DE TENIS	
15' 3	30'	Ejercicio 1: se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y al otro lado se colocan los conos. Los jugadores deben realizar, alternativamente, servicios por debajo de derecha y de revés. Cada vez que un jugador toca un cono, consigue 1 punto. Al final, gana el jugador que tenga más puntos.  Ejercicio 2: rueda de <i>drive</i> y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor ha de lanzar todas las pelotas del cubo. Cuando se le acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.  Ejercicio 4: se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila debe poseer una única raqueta. Los jugadores deben golpear la primera vuelta de <i>drive</i> y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y colocarse al final de la misma.	
TIEMPO 1	20'	<b>JUEGO Los nombres:</b> se coloca a los jugadores por parejas con una pelota cada una de ellas. Una pareja se ha de situar en la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste, y cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores.	0 0 m C C

# UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

#### 1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

#### • Para entrenar de la 1<sup>a</sup> a la 4<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés estático y posteriormente de forma dinámica.

Progresar en el desarrollo de los movimientos básicos del golpe de derecha.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol\*).

Practicar la trayectoria parabólica\*.

Practicar el control de la fuerza del golpe\*.

### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta (bote, lanzamiento...).

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

#### • Para entrenar de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Practicar la colocación en pista (zona prohibida\* y desplazamientos).

Progresar en el desarrollo de los movimientos básicos del golpe de revés.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (caracol).

Practicar el golpe de derecha y de revés con desplazamiento.

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propias del tenis.

#### • Para entrenar de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Progresar en el desarrollo global en el golpe de derecha y de revés, de forma estática y con desplazamiento.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (caracol).

Practicar la colocación en pista (**zona prohibida** y desplazamientos).

Practicar la travectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

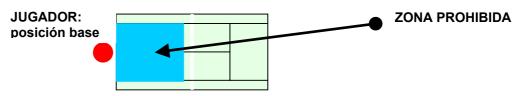
#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

- Competición de dobles como actividad de final de trimestre.

- \* Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia a que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.
- \* Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.
- \* Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.
- \* Zona prohibida: hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



#### 2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

#### 1ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DEL TRIMESTRE ANTERIOR».

**Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y el golpe de revés, aumentando la distancia de golpeo.

#### **POSICION DE ESPERA**

### EMPUÑADURA DE DERECHA





**EMPUÑADURA DE REVES** 



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desarrollo general de destrezas con la pelota de tenis.

**Concepto:** mejora de las formas globales de los autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

<b>EDUC</b>	A		ENTRENADOR:		FECHA	<b>\</b> :		
TENN	IS.COM	/1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2º	N° SEM	ANA: 1ª	Nº SESIÓN: 13
CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés (recordatorio conjunto del trimes anterior)  CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desarrollo general de destrezas con pelota de tenis							-	
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA  1: se coge el cubo de las pe		n todas	por el		
PARTE O'	INICIAL 40'	pelotas bote, c palmada Ejercicio medio d Ejercicio círculo t de man colocar profesor que ten Ejercicio y se co	Cuando el profesor diga ya, los de una en una y las deben tron bote, lanzándolas y cogias, con diferentes desplazamien o 2: igual que el ejercicio 1, per le la zona que marca el cuadro o 3: juego de la bomba. Los alubien abierto y deben pasarse la era que no se caiga al suelo. en el centro y ha de contar har, entonces tiene que decir «bom ga la pelota en ese momento. O 4: juego del pañuelo adaptado del con uno delante del otro a una de los 2 grupos se han de contar la los elementes de l	raer de la siguie iéndolas despu tos ro ahora se colo de servicio y deb imnos se coloca pelota mano a n Uno de los alu asta el número nba» y pasa a co o al tenis. Se forn na distancia de	ente formés de de cuen ences n forman ano en cuen que le dontar el juman 2 ec 10 metro	dar 2  abo en starla. ado un orden, debe liga el ligador quipos os. En		

1 HORA	2 HORAS	Ejercicio 1: se coge el cubo de las pelotas y se lanzan todas por el		
PARTE 20'	40'	suelo. Cuando el profesor diga <i>ya</i> , los alumnos deben ir a buscar las pelotas de una en una y las deben traer de la siguiente forma: sin bote, con bote, lanzándolas y cogiéndolas después de dar 2	EJERC	
		palmadas, con diferentes desplazamientos	0_0.	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se coloca el cubo en	0	
		medio de la zona que marca el cuadro de servicio y deben encestarla.	1	
		Ejercicio 3: juego de la bomba. Los alumnos se colocan formando un		
		círculo bien abierto y deben pasarse la pelota mano a mano en orden,	J	
		de manera que no se caiga al suelo. Uno de los alumnos se debe colocar en el centro y ha de contar hasta el número que le diga el	R C	
		profesor, entonces tiene que decir «bomba» y pasa a contar el jugador	- C -	
		que tenga la pelota en ese momento.	2	
		Ejercicio 4: juego del pañuelo adaptado al tenis. Se forman 2 equipos	Y	
		y se coloca uno delante del otro a una distancia de 10 metros. En	3	
		medio de los 2 grupos se han de colocar 2 pelotas de tenis. Los jugadores de cada equipo se deben numerar y, cuando el entrenador		El 1
		diga su número, deben correr a buscar una pelota y la deben traer		
		hacia un cubo colocado en el lado donde está el equipo. El primero		
		que llegue obtiene 1 punto. Variantes: traer la pelota colocada encima		
		de la raqueta.	igdash	
PARTE PI	RINCIPAL	PARTE DE TENIS	E	
15'	30'	Ejercicio 1: se hace un recordatorio de la empuñadura de derecha y de revés y de la posición básica de golpeo. Por parejas, teniendo en	ER	
		cuenta las explicaciones recibidas del profesor, deben realizar		
		servicios por abajo de derecha intentando colocar la pelota dentro de	0	
		un aro que estará colocado en medio de los dos jugadores. Cada vez	1	
		que lo consiguen los alumnos se van alejando más del aro.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés.		
		Ejercicio 3: siguiendo con la misma estructura que el ejercicio 1 y 2,	E	
		uno de los jugadores debe pasar la pelota con la mano a su	JED	
		compañero, el cual se la debe intentar devolver golpeando de	C	
		derecha. Cada vez que el jugador pasador la recoja sin que dé más	0	
		de 2 botes, se debe aumentar la distancia.  Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero golpeando de revés.	3	
		Ejercicio 5: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a		
		cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas de derecha atendiendo a		
15'	30'	que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben volver a	E	1
		la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tienen que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo.	E R C	
		Ejercicio 6: igual que el ejercicio 5, pero de revés.	- C -	
		,	0	
			5	
PARTE		JUEGO		
10'	20'	<b>Las 10 vidas:</b> se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor	JUE	
		ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador,	G O	7-7-1
		alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha		
		o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista		<del>/                                    </del>
		o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más		
		vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.		
TIEMPO				
60'	120'			

			E	
<b>PARTE</b> 20'	INICIAL 40'	suelo. Cuando el profesor diga ya, los alumnos deben ir a buscar las pelotas de una en una y las deben traer de la siguiente forma: sin bote, con bote, lanzándolas y cogiéndolas después de dar 2 palmadas, con diferentes desplazamientos  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se coloca el cubo en medio de la zona que marca el cuadro de servicio y deben encestarla.  Ejercicio 3: juego de la bomba. Los alumnos se colocan formando un círculo bien abierto y deben pasarse la pelota mano a mano en orden, de manera que no se caiga al suelo. Uno de los alumnos se debe colocar en el centro y ha de contar hasta el número que le diga el profesor, entonces tiene que decir «bomba» y pasa a contar el jugador que tenga la pelota en ese momento.  Ejercicio 4: juego del pañuelo adaptado al tenis. Se forman 2 equipos y se coloca uno delante del otro a una distancia de 10 metros. En medio de los 2 grupos se han de colocar 2 pelotas de tenis. Los	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 Y 3	EI 1
		jugadores de cada equipo se deben numerar y, cuando el entrenador diga su número, deben correr a buscar una pelota y la deben traer hacia un cubo colocado en el lado donde está el equipo. El primero que llegue obtiene 1 punto. Variantes: traer la pelota colocada encima de la raqueta.		
15'	30'	Ejercicio 1: se hace un recordatorio de la empuñadura de derecha y de revés y de la posición básica de golpeo. Por parejas, teniendo en cuenta las explicaciones recibidas del profesor, deben realizar servicios por abajo de derecha intentando colocar la pelota dentro de un aro que estará colocado en medio de los dos jugadores. Cada vez que lo consiguen los alumnos se van alejando más del aro.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés.  Ejercicio 3: siguiendo con la misma estructura que el ejercicio 1 y 2, uno de los jugadores debe pasar la pelota con la mano a su compañero, el cual se la debe intentar devolver golpeando de derecha. Cada vez que el jugador pasador la recoja sin que dé más de 2 botes, se debe aumentar la distancia.  Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero golpeando de revés.  Ejercicio 5: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas de derecha atendiendo a que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tienen que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo.  Ejercicio 6: igual que el ejercicio 5, pero de revés.	шјшко_о_о и шјшко_о о ијшко_о в	
PARTE	FINAL	JUEGO		
10'	20'	Las 10 vidas: se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUMGO	
TIEMPO 60'	120'			
<u>  500    </u>	120			31

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DERECHA Y REVÉS».

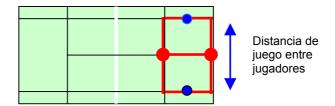
**Concepto:** golpes dinámicos de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección), así como al intento de golpear desde el fondo de la mini pista.

**Nota:** a lo largo de este segundo trimestre aumentaremos la distancia de juego entre los jugadores hacia el fondo de la mini pista.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECHA:				
TENN	IS.COM	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE	: 2° N°	SEMA	ANA: 2ª	Nº SESIÓN: 14	
CONTENI revés)	DOS DE T	ENIS P	PARA TRABAJAR: golpe	e de derecha y	de revés	(reco	rdatorio	conjunto derech	ау
CONTENI			IVOS PARA TRABAJAR	R: destrezas bás	icas con	la pel	lota y la	raqueta adaptada	al
goipe de d TIEMPO	derecha y d SESIÓN	de reve	s DESARROLLO	DE LA SESIÓN			<u> </u>	GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA	DE LA SESION				GRAFICUS	
1 HORA	2 HORAS	Ejercicio	o 1: se forman 2 equipos y s						_
PARTE			mos equipos se han de divid						
20'	40'	de la pis de pelo el grupo que tier pueden colocar Ejercicio mediant Ejercicio que det alumnos en form que aci hora. Gi Ejercicio mediant	e colocar delante de donde esta. A uno de los grupos de citas y al otro grupo, un cubo o que tiene el cubo lleno de ne el cubo vacío. Gana el equimarcar diferentes distancias obstáculos por donde pasar a como 2: igual que el ejercicio 1 te saques por debajo de dere como 3: igual que el ejercicio 1 te saques por debajo de revé como 4: juego de las horas. Se roca caer los lanzamientos (esta y se marca, también como a de reloj. Cada alumno debe erte el lanzamiento dentro como a de reloj. Cada alumno debe erte el lanzamiento dentro como a de reloj. Cada alumno debe erte el lanzamiento dentro como a de reloj. Cada alumno debe erte el lanzamiento dentro como el jugador que primero po 5: igual que el ejercicio 4 de saques por debajo de dere como 6: igual que el ejercicio 4	cada equipo se le da vacío. Cuando el p pelotas las ha de la uipo que primero lle de lanzamientos y antes de lanzar o re pero se ha de la cha. pero se ha de la s. marca una zona co en forma de tiro de conos, una zona de e empezar en una re de los conos ha de ase por todas las he pero se ha de la cha.	a un cubo rofesor dig lanzar al gene el cubo y de receprecoger anzar la porte piedra) de lanzaminora y cada e avanzar oras.	lleno a ya rupo o S. Se ción, elota elota elota n los e los ento una elota elota			
DARTE DI	RINCIPAL	mediant	te saques por debajo de revé						
15'	30'	Ejercicio paraból otro lad pautas servicio un jugar más pur Ejercicio y los o lanzada tienen o profeso cogido : Ejercicio jugador para que cogerla:	o 1: se recuerdan los coico. Se coloca a todos los juglo se colocan conos. Los juglo se colocan conos. Los jugexplicadas por el profesor, s parabólicos por debajo de codor toque un cono consigue 1 ntos.  o 2: se coloca a 4 jugadores tros 2 detrás del profesor. Los que golpear de forma alterr, una de drive y una de rev 20 pelotas cambian sus posico 3: igual que el ejercicio 2, pes que golpeen la pelota alta le entre en la pista. Los jugas s antes de que den más n se les da 1 punto. Gana	gadores en el fondo gadores, teniendo deben realizar, alf derecha y de revés I punto. Al final, gar en 2 filas, 2 en un l'Éstos deben recoga jugadores que en ativa 2 pelotas la rés. Cuando los que de controlando la filadores que recogen de 2 botes. Por	de la pista en cuenta ternativame. Cada vez na el que te la ger las perstén en la anzadas por compañero comentar a deben inte cada una	y al las las la fila lotas la			
PARTE		JUEGO			_				
10'	20'	dobles equipos jugarán	y se le dice a cada equipos deben enfrentarse entre 1 punto y el que pierda se	o que se ponga u ellos de manera o cambiará por otro	n nombre. que 2 equ equipo qu	Los iipos e se !	1		

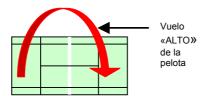
15'	30'	lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de <i>drive</i> y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas cambian sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se debe comentar a los jugadores que golpeen la pelota alta y controlando la fuerza del golpe para que entre en la pista. Los jugadores que recogen deben intentar cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga 5 puntos.	ERC _ C	
PARTE		JUEGO		
10'	20'	El campeonato del universo de dobles: se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	U E	
TIEMPO	TOTAL			
60'	120'			
				3.

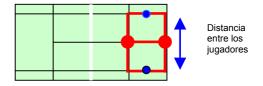
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «MAYOR DISTANCIA DE GOLPEO».

**Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

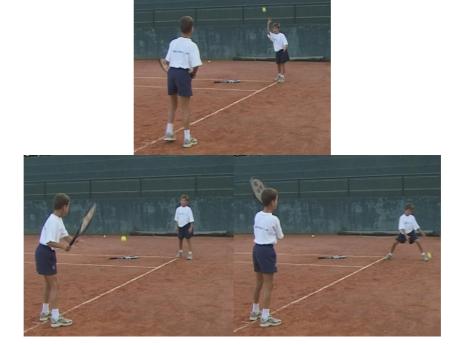
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la pista de mini tenis y dentro de los límites de la misma.





#### EJERCICIOS DE LANZAR CON LA MANO Y GOLPEAR DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha.
- Saltos + golpe de derecha.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA			ENTRENADOR:		FEC	CHA:			
<b>TENNI</b>	S.CON	1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2°	Nº SEI	M.A	NA: 3ª	Nº SESIÓN: 15
CONTENII	DOS DE TE	ENIS PA	RA TRABAJAR: golpe de d	derecha, «may	or d	istancia	de	golpeo»	
CONTENII	DOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: de	esplazamiento	s, s	altos y ed	μ	ilibrios	
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				(	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA	u raguata v una	nala	ta Dahan			
PARTE			<ul> <li>1: cada jugador ha de coger se a libremente por la pista segúr</li> </ul>						
20'	40'	(golpean Además y han de la pelota Ejercicio al fondo delante raqueta donde e golpe d secuence Los des formas, Ejercicio cada un pista y, mediant la pista.	r hacia arriba bien alto, golpear s, a la voz de ya deben dejar la e correr y tocar lo que diga el pra y la raqueta. El que hace la aco 2: relevos. Se forman diferente de la pista. Cada equipo ha co de cada equipo al final de la Cada jugador debe correr rápestá la raqueta con la que debe e derecha a su compañero, el cia. plazamientos del relevo se pued poniendo obstáculos o aumenta o 3: juego de las bombas. Se for o en un lado de la pista. El profayudado por 2 jugadores, uno se un golpe de derecha, pelotas El primer equipo que recoja an	r hacia delante, raqueta y la pelo ofesor antes de ción primero gan es equipos y se de tener una per a pista se ha de ción de pasar la pelota de cual debe rea de cada equipos de cada equipo bien altas, una ates todas la pelo la tes todas las pelotas de cada equipo de cada las pelotas de cada equipo de cada equipo de cada las pelotas las pelotas de cada equipo de cada las pelotas las pelotas las pelotas las pelotas de cada equipo de cada equipo de cada equipo de cada las pelotas las pelotas las pelotas de cada equipo de cada e	sin cota e volve a. coloco lota co e co lota e e co a pela me lizar ando del g s y se en me, ha cacalotas	que bote).  n el suelo er a coger  can en fila de tenis y locar una lota hasta diante un la misma  diferentes golpe. e coloca a edio de la de lanzar, da lado de lanzadas	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3		
		veces c	uarde en un cubo gana. El eje omo jugadores participen para con el profesor.						
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS	· · ·	. <b>.</b>	العاملة الما	E		
15'	30'	Ejercicio a lo larg pelota y que tien que golp caiga de Ejercicio golpe. E uno de posterio tener ur pelotas contar la cambiar equipo h Ejercicio lado de pelota a hacia e peloteo. profesor sucesiva ha de contar o contar	o 1: se coloca a los alumnos por o de media pista. Uno se ha de vel compañero en media pista den pelota la deben lanzar hacia pearla intentando que pase por elentro de los límites de la pista. O 2: se colocan 2 filas de jugado El profesor ha de lanzar, altern e los jugadores. Éstos debermente, se han de colocar al fina ni jugador al otro lado de la pista que entren en la pista. Cuando as pelotas que cada equipo ha en la pista. Be pista de derecha. Se colocar al fina na entrado más pelotas.  O 3: rueda de derecha. Se colocar la jugador de la primera fila. É al compañero de delante, el cuando de la primera fila. É al compañero de que algún jugador no debe lanzar otra pelota al primera fila de su fila. Para qué fila realiza más golpes buen consigue entre todos	situar cerca de con la raqueta. a su compañero encima de su concercima de la fila. Cada de la fila. Cada de la fila. Cada de la fila de la fi	la rec Los, el mpañ a dis se de a equ coge ubo, se ta y se de conti ver ur o tra	d con una jugadores cual tiene fero y que tancia del as a cada erecha y, uipo ha de er sólo las se han de se han de ontar qué es a cada anzar una e derecha inuidad al n golpe, el fila, y así o falla, se se puede	#J#RC_C_O 1 #J#RC_O_O 2 #J#RC_C_O 3		
PARTE 10'	20'	fila en e metro de colocar lanzar u deben de que goly y así ha les vuel·	rd: se forman equipos de doble el fondo de la pista. Desde la rece e distancia. Cuando el profesor le delante de la red en el primer cuna pelota a cada uno de forre levolverlas golpeando de derecho en los 2 jugadores bien deber lesta que fallen. Cuando fallen, de va a tocar, se han de colocar en fallaron. Gana el equipo que prin	d, se colocan co lo indique, una pocono y el entrena alternativa. na hacia al profenir al cono que el eben volver a la el último cono el	nos o areja ador Los esor. esté a fila dond	en fila a 1 a se ha de les ha de jugadores Cada vez más atrás y, cuando e estaban	J D M G O		

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».

**Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.





# CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

#### Concepto:

**Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

**Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

**Acción de aprendizaje**: ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

<b>EDUC</b>	A	ENTRENADOR:	FECHA:	
TENN	IS.COM	GRUPO: 6 AÑOS T	RIMESTRE: 2° N° SEMANA: 4°	Nº SESIÓN: 16
		ENIS PARA TRABAJAR: golpe de de		
	DOS COO on espacia	RDINATIVOS PARA TRABAJAR: (	coordinación óculo-manual (tray	ectoria parabólica) y
	SESIÓN	DESARROLLO DE L	A SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN	PARTE COORDINATIVA	Ę	
1 HORA PARTE	2 HORAS	Ejercicio 1: juego del cazador. Los alumno uno se le da un aro y al compañero una	os se colocan por parejas y a	
20'	40'	diga ya, el jugador que tiene la pelota de lleva el aro y debe intentar lanzarle la dentro del aro. El jugador que tiene el aro la cabeza en posición vertical. Cada vez del aro, se cambian las funciones. Se puede jugar por toda la pista o se pu	pelota y que ésta pase por debe colocárselo encima de que se introduce la pelota en	
		por dentro de la pista. También se jugadores que tienen el aro corran por de que tienen la pelota que sólo puedan lanz. Ejercicio 2: se coloca a los alumnos en 2 en medio de las 2 filas y debe lanzar ur primeros jugadores de cada fila tienen que uno de los 2 jugadores la coja, debe lanza esté. Si la pelota llega correctamente al punto. Así, se debe repetir la acción ligadores de la fila.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a	puede especificar que los ntro de la pista de tenis y los ar desde fuera de la pista. filas. El entrenador se coloca na pelota hacia delante. Los le correr a buscarla. Cuando arla al profesor desde donde profesor, su equipo obtiene 1 hasta que pasen todos los hora se lanzan 2 pelotas a la	
		vez y el primero que la coja y se la pas obtiene 1 punto. Ejercicio 4: se forman las mismas pareja colocan uno dentro de un aro sobre la líne en la red con una pelota. Los jugadore intentar pasársela al jugador que está en éste para recibirla. El profesor se ha de interceptar las pelotas para que los pases encima de él. Cuando un jugador reciba su posición con el compañero. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, per pelota con la raqueta golpeando de derect	as que en el ejercicio 1 y se ea de fondo y su compañero es que tienen pelota deben el aro, que no podrá salir de colocar en medio e intentar s se realicen parabólicos por bien la pelota, debe cambiar o el jugador debe lanzar la	
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS		
15'	30'	Ejercicio 1: se han de atender las explicaci movimiento en caracol de derecha. Posterio alumnos delante del profesor y éste ha de la cada uno para que se la devuelvan intenta caracol.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se det alumno y el profesor y se ha de comentar que pelotas dentro de los límites de la pista.  Ejercicio 3: se colocan 2 filas de jugadores y al conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 p éstos deben intentar tocar los conos golpean caracol; posteriormente, deben volver a la fil pelotas, gana el equipo que más conos haya to Ejercicio 4: se mantiene la disposición del el alumno de cada equipo se coloca en el otro debe intentar coger las pelotas lanzadas por s hayan pasado todos los alumnos por la posició pelotas haya cogido gana.	primente, se colocan todos los inzar una pelota con la mano a ando realizar correctamente el pe deben intentar entrar todas las il otro lado de la pista se colocan elotas a cada jugador de la fila y indo correctamente realizando el la. Cuando acaben el cubo de cado.  jercicio anterior, pero ahora un lado de la pista y con un cono us compañeros. Al final, cuando	
DARTE	EINIAI	JUEGO		
10'	20'	El pañuelo: se colocan 2 equipos con el en cada lado de la pista. Los jugadores numerar como jugadores haya. El profeso y debe decir un número. Los 2 jugadore corriendo y han de colocarse en la pis primero una pelota a uno, que ha de inten jugador, que también debe intentar jugar equipo que obtenga más puntos.	s de cada equipo se deben or se ha de colocar en medio es que lo tengan deben salir ota. El profesor debe lanzar otar jugarla, y después al otro	EL 3
	TOTAL		•	• • •
60'	120'			

## CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

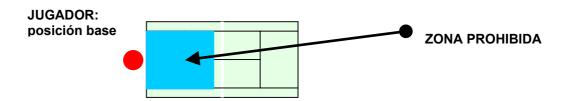
**Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: diagonal hacia delante.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha incidiendo en los aspectos de aprendizaje trabajados hasta el momento, y en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento.

Concepto «zona prohibida»: hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



## CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.

**Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio.

**Acción de aprendizaje:** combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	HA:				
TENNI	S.COM	1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2º	N° SEN	ΙΑN	NA: 5 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN: 17	_
CONTENI	DOS DE TE	ENIS PA	I ARA TRABAJAR: colocació	n en pista, «Z	ONA F	PROHIB	IDA	\» y des	splazamientos	
CONTENI	DOS COOF	RDINAT	IVOS PARA TRABAJAR: d	esplazamiento	s gen	erales y	/ or	ientaci	ón espacial	_
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	E LA SESIÓN					GRÁFICOS	_
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA							_
1 HORA	2 HORAS		o 1: juego del «comecocos»				E J E			
PARTE			e por las diferentes líneas de la				R C I			
20'	40'	la funcio	ón de «comecocos» y debe a correr sólo también por las línea	trapar a sus cor	mpaner	os, que	CIO			
			dor, éste se convierte también e			ati apa a	1			
		Tambié	n se puede jugar determinando			s líneas				
			era de ellas.				E			
			<ul> <li>2: juego del cazador y los a disponible. Uno de los alum</li> </ul>				J E R			
			a sus compañeros. Cuando				CIC	l ĭ		
		nombre	de un animal, y éstos deben i	mitarlo realizand	lo su fo	orma de	0	1		
			amiento hasta donde esté el p				2			
			pero para ello deben responde ada con el reglamento del tenis		una p	regunta				
			esor debe ir variando su posi		os alur	mnos lo	J			
		busquer	n y se orienten con relación al e	spacio.			C	-	Coger la que tengáis	
			<ul> <li>3: todos los alumnos se colo e la pista que decida el profeso</li> </ul>				0	•	más lejos.	
			suelo. El profesor debe indica				3			
		atendier	ndo a los conceptos de: le	jos-cerca, derec	cha-izq	uierda				
			con relación a su posición en		ero que	e realiza			•	
PARTE PI	DINICIDAL		amente la acción y vuelve prime DE TENIS	ro a la fila gana.			$\vdash$			_
			1: se ha de atender la explica	ación teórica del	profes	or sobre				
15'	30'	el conce	epto de zona prohibida y de po	sición base que	deben	adoptar				
			nnos tras golpear para llegar c				E		7	
			amente, por parejas, sin raqueta nnos se deben pasar la pelota				E R C	<b>1</b>		
		dé más	de 2 botes. Después de pasárs	sela al compañer	o desd	e donde	-0-	)		
		la haya	cogido, debe volver a la posic				0		1'\	
			ón (zona prohibida).		مامام	المحماء	1			
			2: se coloca una fila de jugado posición base). El profesor se							
			elante de ellos y ha de lanza				E	127		
			El alumno debe golpear de de				E R C	7		
			e cada golpeo debe volver a la le colocar al final de la fila. Do				- C	7		
			del profesor y cuando recojar				0			
15'	30'	cambiar	su posición con sus compañer	OS.			-	L	<u> </u>	
			3: se forman 2 filas de jugado						•	
			no de ellos. Éstos deben golpe spués de golpear deben volver				E			
			eo, antes de volver a la fila, tier				J E R			
		0 .			•		CIC			
							0			
							3	4 0		
PARTE	FINAL	JUEGO					$\Box$	7		
10'	20'		el: todos los alumnos se coloca					<b>N</b>	•	1
		El profe	esor, situado en la otra pista, o	debe lanzar una	pelota	a cada	١k			l

PARTE FINAL	JUEGO		
TIEMPO TOTAL	La cárcel: todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	JUEGO	
60' 120'			

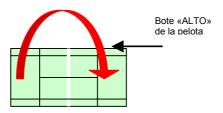
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «MAYOR DISTANCIA DE GOLPEO».

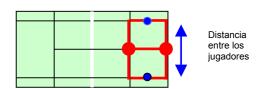
Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la pista de minitenis y dentro de los límites de la misma.





#### EJERCICIOS DE SERVIR DE REVES Y RECOGER CON LA MANO



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.

**Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECHA:					
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2°	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 18			

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «mayor distancia de golpeo»

CONTENI de revés	DOS COOI	RDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelot	a y raqueta adaptadas al golpe
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: cada jugador debe realizar diferentes ejercicios de golpeo con una raqueta incidiendo en que se haga de revés: golpear alto, dejando botar, sin bote, a la voz de ya golpear alto e ir a buscar otra pelota, contar el número máximo de golpes seguidos de revés sin que bote la pelota en el suelo.  Ejercicio 2: el ascensor de revés. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por abajo empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista los alumnos deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso.  Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero por parejas. Se coloca uno de los jugadores con un cono en la zona de recepción y éste debe coger	4º piso: si la acierto, GANO
PARTE P		la pelota antes de que dé más de un bote. Cuando lo realice, su compañero, ha de ascender un piso. Gana el equipo que llegue antes al último piso.  PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro	E
15'	30'	a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y éste tiene que golpearla intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista.  Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores ampliando la distancia del golpe. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores, los cuales deben golpear de revés. Posteriormente, han de colocarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista que debe recoger sólo las pelotas que entren en la pista. Cuando se acabe el cubo, se han de contar las pelotas que cada equipo ha entrado en la pista y se han de cambiar los jugadores que recogen. Al final, se ha de contar qué equipo ha entrado más pelotas.  Ejercicio 3: rueda de revés. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, y éste debe golpear de revés hacia el compañero de delante, el cual la puede seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos	
10' TIEMPC 60'	TOTAL 120'	JUEGO El récord de revés: se forman equipos de dobles y se colocan las parejas en fila en el fondo de la pista. Desde la red, se colocan conos en fila a 1 metro de distancia. Cuando lo indique el profesor, una pareja se coloca delante de la red en el primer cono y el entrenador les ha de lanzar una pelota a cada uno de forma alternativa para que la devuelvan golpeando de revés hacia al profesor. Cada vez que los 2 jugadores golpeen bien se deberán situar en el cono que esté más atrás, y así hasta que fallen. Cuando fallen han de volver a la fila y cuando les vuelva a tocar se han de colocar en el último cono en el que estaban cuando fallaron. Gana el equipo que primero llegue al último cono.	

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».

**Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

**Concepto «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

#### REVES CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

#### Concepto:

**Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

**Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

<b>EDUC</b>	Α		ENTRENADOR:			FECH	IA:					
TENN	IS.CON	/1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIM	ESTRE:	2°	Nº SEMAN	A: 7 <sup>a</sup>	Nº SE	SIÓN: 1	9	
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR: go	lpe de revés,	«el cara	col»	1		l			
	DOS COC ón espacia		TIVOS PARA TRAE	BAJAR: coor	dinació	n ócı	ulo-manual	(traye	ctoria	parabó	lica	у
	SESIÓN	, 	DESARRO	LLO DE LA SI	ESIÓN				GRÁFI	cos		
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA									
	INICIAL 40°	pelota. caiga a vayan c ya debe que una Ejercicio se ha d jugador posicior Ejercicio anterior intercep se la pa de colo en su p los alun está en Ejercicio debe in pelota. intentar	o 1: se coloca a todos lo Ésta se la deben pasa I suelo. Posteriormente ogiendo 2 jugadores que realizar pases manten pelota coja a la otra. O 2: la estrella. Manteni e colocar en medio con que esté delante y, nes, y así sucesivamento 3: el rondo. Mantenie, se coloca a un justar la pelota con la maisan. Si la intercepta, el car en medio y el jugadosición. Se pueden adannos: por ejemplo, no si medio. O 4: juego de los 10 pase tentar realizar 10 pase Si la intercepta, la pelot realizar también los 10 en la mano, no se pueden	r lo más rápido e, se les dan 2 ue estén uno fre niendo el orden endo la formac n una pelota. É posteriormente, e. endo la misma gador en med no mientras qu jugador que ha dor de está en u ptar diferentes u e puede pasar l es sin que el of a se la queda e pases. Los juga	posible pelotas nte al ot del círcu ón anter ste se la han de formació io que e el resto realizado nedio se a pelota e quipos ro equipos dores, cu	sin que para ro. A la lo e interior, un debe perm debe de jue perm la liga de	e se les que las a voz de entando jugador pasar al utar las ejercicio intentar gadores se se ha colocar nivel de dor que a equipo cepte la ue debe ienen la			Uno, dos tres	3,	
PARTE P	RINCIPAL		no tienen la pelota. El p	rimer equipo qu	e lo cons	igue ga	ana.					
15'	30'	Ejercicion movimie alumnos mano correcta Ejercicion alumno dentro o Ejercicion se color cada ju golpean volver a que má: Ejercicion ahora u compañ	o 1: se atienden las exento en caracol de revés delante del profesor y a cada uno para quimente el caracol. o 2: igual que el ejercici y profesor y se coment de los límites de la pista o 3: se forman 2 filas de can conos por el suelo igador de la fila y é do correctamente realiza la fila. Cuando se aca se conos haya tocado. o 4: se mantiene la de na cumo de cada equip cono debe intenta de recos. Al final, cuando ha de recoger, el equipo de seros. Al final, cuando ha de recoger, el equipo de seros.	s. Posteriormen y éste ha de la devuelva o 1, pero se auta que intenten e jugadores y er . El profesor ha stos deben intrando el caracol da el cubo de lisposición del co se coloca en coger las pelo ayan pasado to	e, se col nzar una an inten menta la entrar tod el otro la el otro la posterici pelotas, e ejercicio el otro la etas lanz dos los a	ocan to pelota tando distanco das las ado de tar 2 pecar los prentes gana e anterio do de la adas palumno	codos los a con la realizar cia entre pelotas la pista elotas a s conos e, deben l equipo cor, pero a pista y cor sus es por la					
PARTE 10'	FINAL 20'	fila en la debe alternat o de rev o no le	vidas: se forman 2 o 3 a línea de fondo. A cada lanzar una pelota : vamente, tiene que gol vés). Cada vez que un j dé, su equipo pierde ur lando se le acabe el cul	a equipo se le d a cada equip pear como diga ugador lance la na vida. Gana e	an 10 vid oo y c el profes pelota fu equipo c	as. El pada or (de para lera de que ter	profesor jugador, derecha la pista		1			

	1	$\Gamma$	$oxed{\Box}$		1
	T		\ \ \		1
		V	-1	7	7
			_		
	_				_

TIEMPO TOTAL 120' 60'

43

## CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

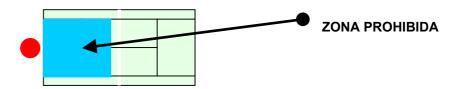
**Concepto:** posición básica en la pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical.

**Concepto «zona prohibida»:** hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



### CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.

Concepto: desplazamientos laterales y verticales en pista.

Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en los dos tipos de desplazamientos: verticales y laterales.

EDUCA	ENTRENADOR:		FECH	IA:
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2º	Nº SEMANA: 8ª

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

		RDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos	uei leilis			
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS			
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40°	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: los niños han de formar 2 corros concéntricos de manera que cada niño del corro exterior tenga una pareja en el corro interior. A partir de esta situación, se han de marcar diferentes ejercicios de carrera según los cuales los alumnos del corro exterior tienen que correr hasta que el profesor diga basta y entonces deben correr hasta que concuerden con su pareja. El primero que llegue gana. Se puede realizar el mismo ejercicio variando el sentido de la carrera, marcando por dónde pueden ir a buscar a la pareja o realizando diferentes desplazamientos.  Ejercicio 2: se forman diferentes relevos por equipos poniendo énfasis en que realicen desplazamientos verticales y laterales. Primero se ha de realizar una carrera vertical para tocar un cono y volver de espaldas. Después se ha de realizar un desplazamiento en diagonal pasando por los conos. En tercer lugar, se ha de hacer un desplazamiento lateral para tocar los conos.	GRAFICUS  E J  E C  C C  C C  C C  C C  C C  C C	Z		
<b>PARTE P</b> 15'	RINCIPAL 30'	Ejercicio 3: manteniendo la formación del ejercicio anterior, el profesor debe marcar diferentes relevos de desplazamientos, pero se ha de incluir el golpeo correspondiente e indicar zonas para realizar puntería.  PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se les recuerda la explicación teórica del concepto de «zona prohibida» y de la posición base que deben adoptar los		<u>•</u>		
15'	30'	alumnos tras golpear para llegar con garantía al siguiente golpe. Seguidamente, por parejas, sin raqueta y con una pelota cada pareja, los alumnos se deben pasar la pelota cogiéndola antes de que dé más de 2 botes. Después de pasársela al compañero desde donde la haya cogido, deben volver a la posición base y salir de la zona de recepción (zona prohibida).  Ejercicio 2: se coloca una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se ha de colocar con el cubo en la otra pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de revés cada una de ellas, pero antes de cada golpeo debe volver a la posición base; posteriormente, se debe colocar al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno han de cambiar su posición con sus compañeros.  Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas de revés teniendo en cuenta que después de golpearlas deben volver a su posición inicial. Después del golpeo, antes de volver a la fila, deben recoger 2 pelotas.	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C			
10'	20'  TOTAL 120'	JUEGO El pañuelo de revés: se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno de los jugadores para que intente jugarla inicialmente de revés, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla inicialmente de revés. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	EL 3			

Nº SESIÓN: 20

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «caracol y cambio de EMPUÑADURA».

**Concepto:** golpes de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear de derecha y de revés realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

**Concepto «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

#### GOLPEOS DE DERECHA Y DE REVES EN MOVIMIENTO DE "CARACOL"





CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

**ENTRENADOR:** FECHA: **EDUCA** TENNIS.COM Nº SESIÓN: 21 TRIMESTRE: 2° Nº SEMANA: 9a **GRUPO: 6 AÑOS** CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «caracol y cambio de empuñadura» CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA 1 HORA 2 HORAS Ejercicio 1: se forman parejas y se coloca a cada jugador en un lado **PARTE INICIAL** de la red. Uno de los jugadores ha de tener 10 pelotas en un aro y debe pasárselas a su compañero golpeando de drive. Éste debe 20' 40' cogerlas con la mano lo más rápido posible y colocarlas en un aro que está colocado en su pista. El primero que las recoja gana; posteriormente, se han de cambiar las funciones. Según el nivel de los alumnos se puede aumentar la distancia que hay Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés. Ejercicio 3: manteniendo la organización del ejercicio 1, ahora a uno de los jugadores se le da un cono con el que debe coger las pelotas lanzadas por su compañero, de forma directa. Cuando lo consigue, deben cambiar sus funciones. Se ha de marcar una zona de recogida con conos de donde los jugadores no pueden salir. Según el nivel de los alumnos se puede aumentar la distancia entre los mismos. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero de revés. PARTE PRINCIPAL PARTE DE TENIS Ejercicio 1: se atienden las explicaciones del profesor referentes al 15' 30' movimiento en caracol de derecha y de revés y al cambio de empuñadura. Posteriormente, se colocan todos los alumnos delante del profesor y éste les ha de lanzar 2 pelotas con la mano a cada uno para que la devuelvan golpeándola correctamente e intentando que entren dentro de los límites de la mini pista. Ejercicio 2: rueda de drive y revés. Se colocan 3 conos en triángulo. En uno de los vértices se colocan los jugadores en fila, en el otro vértice tienen que golpear de drive y en el otro vértice, de revés. Cuando todos los jugadores hayan golpeado, deben avanzar una Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores en 2 filas. En un lado de la pista se colocan 2 jugadores y los otros 2 se colocan detrás del profesor y deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila deben golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de drive y una de revés. Cuando 15' 30' los que recogen han cogido 20 pelotas cambian sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se debe indicar a los jugadores que golpeen la pelota controlando la fuerza del golpe para que los jugadores que las recogen intenten cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga que el jugador que recoge obtenga 5 puntos. **PARTE FINAL** JUEGO Las bombas: se coloca a los jugadores en una fila y deben golpear 10' 20' alternativamente cada uno una pelota de derecha y otra de revés. Cuando llegan a 3 pelotas bien golpeadas de derecha y de revés seguidas, las que se golpean mal o van fuera de la pista no las contamos, se les lanza una pelota de derecha y otra de revés muy alta que se denominará «bomba». Si las golpean bien se les van lanzando sucesivamente «bombas» hasta que fallen. Cuando fallen se vuelven a colocar en la fila y cuentan cuantas "bombas" han introducido correctamente. Gana el niño que más bombas haya introducido dentro de los limites de juego. **TIEMPO TOTAL** 120'

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CARACOL Y CAMBIO DE EMPUÑADURA».

**Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección), así como a intentar golpear desde el fondo de la mini pista.

#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio.

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Desplazamientos + saltos.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

<b>EDUCA</b>	
TENNIS.COM	

ENTRENADOR:

FECHA:

**GRUPO: 6 AÑOS** 

TRIMESTRE: 2°

Nº SEMANA: 10<sup>a</sup> Nº SESIÓN: 22

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «caracol y cambio de empuñadura»

### CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

CONTENIDOS COORDINATIVOS FARA TRABASAR. despiazamientos, saitos y equinibrios								
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	M GRÁFICOS					
20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: juego de tierra, mar y aire con raqueta. Se coloca a todos los jugadores en fila en la línea divisoria de los cuadros de servicio. Se les explica que esta línea se llama tierra, y que las líneas que marcan el pasillo de dobles, la de la derecha, se llama mar, y la de la izquierda, aire. El entrenador debe ir nombrando uno de los tres nombres de las líneas y los jugadores tienen que ir corriendo lo más rápido posible hacia ellas. El jugador que se equivoque o que llegue último pierde su posición y se ha de colocar el último de la fila. Gana el jugador que al final del tiempo decidido por el entrenador quede primero de la fila.  Se puede jugar realizando diferentes tipos de desplazamientos.  Ejercicio 2: los alumnos se han de colocar por parejas en media pista, uno delante del otro. Cada uno se ha de numerar del 1 al 2. Así, cuando el profesor diga 1 este jugador debe coger a su compañero antes de que llegue corriendo al final de la pista y al revés.  Ejercicio 3: manteniendo la organización del ejercicio anterior, cuando el profesor diga ya los alumnos deben salir desde su posición, pasar por un circuito de saltos y diferentes desplazamientos y volver a su posición de inicio. El primero que llegue gana.  Se puede variar el ejercicio realizando diferentes circuitos y añadiendo diversas acciones con la pelota y la raqueta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	MAR TIERRA I AIRE				
15'	30'	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se les recuerda los aspectos teóricos relativos al cambio de empuñadura y al caracol. Después, se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila debe poseer una única raqueta. Los jugadores deben golpear, alternativamente, de derecha y de revés la primera vuelta y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya realizado los 2 golpes le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y este se debe colocar al final de la misma.  Ejercicio 2: rueda de drive y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero se debe modificar el recorrido realizando primero la rueda de revés y después de drive. Ahora sólo han de participar 2 jugadores y el tercero se debe colocar detrás del profesor recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros.  Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor debe lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.	E R					
10'	FINAL 20'  TOTAL 120'	JUEGO El campeonato del universo de dobles: se forman equipos de dobles y se les dice a cada uno que se ponga un nombre. Los equipos se han de enfrentar entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto deberá continuar jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO					

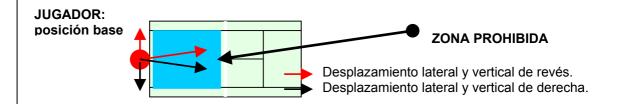
### CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

**Concepto:** posición básica en pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical y lateral.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y de revés en desplazamiento incidiendo en los aspectos de aprendizaje asumidos hasta el momento y en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical y lateral.



## PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE DOBLES QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL TRIMESTRE.

#### Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador saca una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio.
- Se permite jugar con dos botes.
- Si la pelota bota en la línea es buena.

EDUCA	ENTRENADOR:			FECHA:					
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	2°	N° SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 23				
CONTENIDOS DE TENIS PA	ARA TRABAJAR: colocació	n en pista, «Z	ONA F	PROHIBIDA» y des	plazamientos				

		ENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIB RDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación competición de	
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	TORNEO DE DOBLES Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de dobles que durará estas dos últimas semanas durante esta parte de la clase. Así, esta parte durante estas dos semanas se ha de realizar después de la parte principal. Se realizan tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase.  Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.  Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas.  El profesor siempre ha de ayudar en el juego para que haya más peloteo y se tiene que colocar en una de las pistas al lado de la red. Éste siempre pondrá la pelota en juego pasándola a uno de los jugadores.  Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.	2 a 1
	RINCIPAL	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se forma una fila de jugadores en el centro de la línea de	E
15'	30'	fondo (posición base). El profesor se coloca con el cubo en la otra parte de la pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de derecha o de revés, pero teniendo en cuenta que antes de cada golpeo debe volver a la posición base; después del segundo golpeo, debe correr a tocar la red y volver de espaldas colocándose al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno han de cambiar su posición con sus compañeros.  Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos para que las golpeen unos de derecha y otros de revés, teniendo en cuenta que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del último golpeo, deben ir a buscar 2 pelotas y devolverlas al cubo colocándose después en la fila contraria a la que han realizado el anterior golpeo.  Ejercicio 3: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, que está colocado en el centro de la pista, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota que deberá jugarla con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que han de golpear por encima de la cabeza del profesor y que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.  El profesor parando la pelota y posteriormente voleando ha de participar en el peloteo ayudando a los alumnos y así darle más continuidad al juego.	PEDRO O PEDRO
	FINAL	JUEGO	
10'	20'	Los nombres por equipos: los jugadores han de determinar el nombre de un animal y han de completarlo obteniendo las diferentes letras cada vez que uno del equipo golpee correctamente. Se distribuyen los jugadores en 2 equipos y se colocan uno al lado del otro en un lado de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota, alternativamente, a cada jugador de cada equipo; tras golpearla se han de volver a colocar al final de la pista. Si el jugador la golpea correctamente su equipo obtiene una letra. El primer equipo que consiga todas las letras gana.	J U E G G
	TOTAL		
60'	120'		

## CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

**Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: lateral y vertical.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de forma encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida.

#### COMPETICIÓN ADAPTADA DE DOBLES

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador sacará una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio.
- Se permite jugar con dos botes.
- Si la pelota bota en la línea es buena.

 EDUCA
 ENTRENADOR:
 FECHA:

 TENNIS.COM
 GRUPO: 6 AÑOS
 TRIMESTRE: 2°
 N° SEMANA: 12ª
 N° SESIÓN: 24

 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos									
CONTEN	DOS COOI	RDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de dol	bles						
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS						
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	TORNEO DE DOBLES Esta semana no se lleva a cabo la parte coordinativa, sino que se dedica a continuar los torneos de dobles que se iniciaron la semana anterior. Se han de realizar tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase. Primero se les explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas. El profesor siempre ha de ayudar en el juego para que haya más peloteo y se ha de colocar en una de las pistas al lado de la red. Éste siempre ha de poner la pelota en juego pasándola a uno de los jugadores. Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.	4 a 7 7						
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS	<b>~</b>						
15'	30'	Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador provocando un pequeño desplazamiento para así obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas cada uno, se han de cambiar las posiciones con sus compañeros.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical u horizontal. Posteriormente, se les han de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.  Ejercicio 3: la rueda. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista al fondo. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una pelota al jugador de la primera fila para que primero corra para coger la posición base (no entrar en la zona prohibida) y posteriormente golpee hacia el compañero de enfrente. Cuando un jugador falle, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 el primer golpe, se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más puntos.							
10'	20'	JUEGO El pañuelo: se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y se colocan uno en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se han de numerar como jugadores haya. El profesor se debe colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y colocarse en la posición base. El profesor debe lanzar primero una pelota a un jugador para que la dispute contra su adversario y después al otro jugador. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	EI 3						
	TOTAL								
60'	120'								

### **ETAPA 6 AÑOS**

### TEMPORADA \_ \_ \_ \_

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN

### **«3<sup>er</sup> TRIMESTRE»**

#### 1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

#### • Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.

#### - Objetivos técnicos

Practicar el golpe de derecha, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en caracol»\*.
- Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

Practicar el golpe de revés, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en caracol»\*.
- Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

Practicar la trayectoria parabólica\*.

Practicar el control de la fuerza\* del golpe.

#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

#### Para entrenar de la 5<sup>a</sup> a la 8<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Aprender y desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en caracol»\*.
- Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

Practicar la colocación en la pista, «zona prohibida\* y desplazamientos».

Practicar la trayectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabaio técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

#### • Para entrenar de la 9<sup>a</sup> a la 12<sup>a</sup> semana.

#### - Objetivos técnicos

Practicar los movimientos básicos del servicio por arriba.

Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés, desde el fondo de la mini pista con desplazamiento.

- Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en caracol»\*.
- Desplazamiento vertical y lateral.

Practicar la colocación en pista, «zona prohibida\* y desplazamientos».

Practicar la travectoria parabólica.

Practicar el control de la fuerza del golpe.

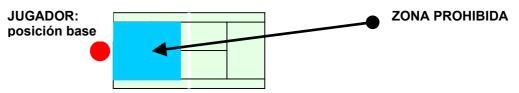
#### - Objetivos coordinativos

Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

#### - Competición de individual como actividad de final de curso.

- \* Trayectoria parabólica: este concepto hace referencia a que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar teniendo en cuenta que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.
- \* Control de la fuerza del golpe: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear introduciendo la pelota dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.
- \* Movimiento en caracol: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular.
- \* Zona prohibida: hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



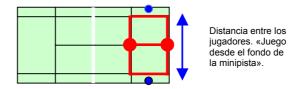
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «Juego desde el fondo de la Minipista».

Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la minipista y dentro de los límites de la misma.



# CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.

#### Concepto:

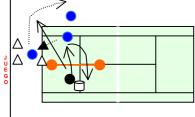
**Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.

**Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios y juegos generales.

EDUC	Α		ENTRENADOR:		FECI	HA:				
	IS.COM	/	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE	: 3°	N° SEMA	NA: 1ª	Nº SE	SIÓN: 25	
CONTENI	DOS DE T	ENIS PA	ARA TRABAJAR: golpe	de derecha, «jue	go des	sde el fond	do de la	ı mini pi:	sta»	
	DOS COC		TIVOS PARA TRABAJ	JAR: coordinació	n ócı	ılo-manua	ıl (traye	ctoria	parabólica	a) y
	SESIÓN	-	DESARROLLO	O DE LA SESIÓN				GRÁF	ICOS	
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA							
1 HORA	2 HORAS		o 1: juego del ascensor por					4º piso: acierto,		
<b>PARTE</b> 20'	INICIAL 40'		una hilera de conos que re Cada jugador debe realiza:					uoioi to,	070.	
		de la pi suceda superio Para ge recepcie Ejercicie espacio Ejercicie golpear anterior acierte	el primer piso. Su compañe ista y, tras un bote de la p esto, sus compañeros o res. Gana el jugador que lle enerar más motivación se ona para que recoja las pelo 2: igual que el ejercicio donde se colocan los jugado 3: igual que el ejercicio hacia su compañero s mente como de recepció a cogerla con el cono, ést que llegue al último piso gar	pelota, debe cogerla. deben ir accediend ega primero al último puede dar un cono otas con él tras el bo 1, pero ahora se h dores que recepciona 2, pero ahora los se colocan en la on. Cada vez que te ha de subir un pi	Cada o a lo piso. al juga te o sin na de l an. jugado zona i su cor	vez que se pisos ador que el bote. imitar el pres que marcada mpañero				
PARTE P	RINCIPAL		DE TENIS			_				
15'	30'	a lo laro pelota y jugador que la t del lanz Ejercicio alternat golpear fila. Cad que va recogida Ejercicio colocan espera alternat parejas con los de lanz el ejerci	o 1: se coloca a los alumno de media pista. Uno se ha el compañero al fondo de es que tienen la pelota la hiene que golpear de derechador y que caiga dentro de o 2: se forman 2 filas de juivamente, 3 pelotas a cada de derecha; posteriormen da equipo ha de tener un juya recogiendo todas las pas, se tendrán que rotar las o 3: se coloca a los jugado cada una en cada lado en el poste. El profesor, coivamente, 3 pelotas a cada cuatro jugadores de la pistar la siguiente. Una vez que icio, se ha de hacer rotación e entran en juego.	na de situar cerca de le la mini pista con la han de lanzar hacia ha, intentando que pi los límites de la pista ugadores. El profeso uno de los jugadores ugador al otro lado o pelotas. Cuando tera posiciones. dores por parejas. I de la pista y la terolocado en un poste uno de los jugadore se ha de intentar se ta y, posteriormente e los cuatro jugadore	e la red la raqu su con ase por a. or ha de s. Éstos e al fir de la pi nga 15 cera p e, ha de s de ur eguir un e, el pro s han r	con una eta. Los pañero, r encima e lanzar, s han de la sta para pelotas rejas se e lanzar, na de las peloteo fesor ha ealizado				
PARTE	FINAL	JUEGO	<u> </u>							
10'	20'	profeso cada ju	el: todos los alumnos se co r, situado en el otro lado de igador, el cual debe golp amente. Si falla, se coloca (	e la pista, ha de lanz ear de manera que	ar una e la in	pelota a troduzca		•		

FARILINAL		10200		
10'	20'	La cárcel: todos los alumnos se colocan en fila al fondo de la pista. El profesor, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar una pelota a cada jugador, el cual debe golpear de manera que la introduzca correctamente. Si falla, se coloca en la cárcel, que está situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel, otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de lanzar pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	J D H G O	2



**TIEMPO TOTAL** 60' 120'

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «desplazamientos desde el fondo de la minipista».

**Concepto:** golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: lateral y diagonal hacia delante.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios de golpeo de derecha con desplazamiento incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la mini pista y dentro de los límites de la misma.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio.

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Desplazamientos.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

<b>EDUC</b>	A		ENTRENADOR: FEG			FECHA:					
TENNI	S.CON	1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	TRE: 3° N° SEMANA: 2ª N° SESIÓN:			SIÓN: 2	6		
CONTENI minipista		PARA TRABAJAR: golpe	de derecha,	«de	esplazam	ie	ntos de	sde el	fondo	de la	
CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y e											
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFIC	COS	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA	2710201011			_	4	<u> </u>		
1 HORA	2 HORAS		o 1: pasar y ocupar. Se pone				JE				
PARTE			de los alumnos se colocan en				R C I				
20'	40'		una pelota a 3 alumnos. Cuar s deben pasar la pelota a ot do.				0 1		<del>) 0 %</del>		
			do la base del ejercicio, se han o								
			el ejercicio: la pelota no pued				Ę		Δ.Δ.		
			ara cambiar de aro se ha de had de aro antes se ha de saltar p				R C	<u> </u>	$\frac{1}{2}$		
			n se pueden dar más pelotas p				-0-		_		
		ejercicio	).	•			0	$\bigcirc$			
			o 2: relevos de desplazamien				-				
		equipos	s y, siguiendo la modalidad de un circuito de desplazamientos p	e relevos, cada	Juga	ador debe					
			ina zona con conos. El primer e								
		gana.	p	quipo que in e ti			E	•	^		
			zamientos: pasar en zig-zag entr		r a la	pata coja	ERC		7		
			a aro, pasar dando saltos entre l				0_0				
			niento: se puede realizar con raq o 3: balón cono. Se forman 2 e		uno	mediante	0	•	7		
			debe llegar a la zona más o				3		<b>†</b>		
		derribar	un cono que estará colocad	o en el suelo,							
			a donde los equipos no pueden						Δ		
PARTE PI	DINICIDAL		no se puede correr con la pelota <b>DE TENIS</b>	a en las manos.							
			o 1: se forman 2 filas de jugador	es. El entrenado	r, situ	uado en el	E		•		
15'	30'		o de la pista, ha de lanzar con la				E R C		•		
			visar, 2 pelotas a cada jugado				_0_				
			ramiento para así obligarlos, po				0		-		
			ción inicial. Dos jugadores se co ecogiendo las pelotas lanzadas				1				
			10 pelotas recogidas cada u								
		posicion	nes con sus compañeros.				E				
			o 2: igual que el ejercicio 1, pe						•		
			a los jugadores que les toquamiento desde la posición				0_0		<b>*</b>		
			ormente, se les lanzan las 2 pel				0				
		orden q	ue se quiera.				2				
			o 3: por parejas se coloca cada								
4.51	001		rás de la línea de fondo. El pro debe decir el nombre de uno de								
15'	30'		ota para que la juegue con el co						P		
			nte recordar a los jugadores						E D	,	
		deben v	olver a la posición inicial.				RC		R		
							.0_0				
							3				
								•			
PARTE		JUEGO		on file al final d	lo lo	nieta v ol		• • •	_		
10'	20'		<b>pital</b> : los jugadores se colocan r se coloca delante en el otro lac				J		•		
			de forma alternativa, una pelota								
		acierta	y golpea bien, no pasa nada;	si falla una ve	ez, d	lebe jugar	0	_ /	$\Lambda$		
			dose una mano en la cabeza; s								
			a tocar falla, debe jugar sin raq a no coge la pelota lanzada por						,		
			profesor, se debe ir al hospital.						HOSPITAL		
		de la pi	ista donde está el profesor. El j	jugador vuelve a	a juga	ar si coge					
TIEMPO	TOTAL		manos cualquier pelota lanzada	a por sus compa	añero	s tras dar					
TIEMPO	IUIAL	un máxi	imo de 2 botes.					1			

60' 120'

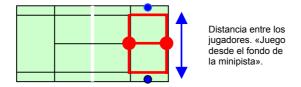
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «JUEGO DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la minipista y dentro de los límites de la misma.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.

**Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA	ENTRENADOR:	
TENNIS.COM	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE

FECHA:

Nº SEMANA: 3ª Nº SESIÓN: 27

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «juego desde el fondo de la minipista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABA IAR: destroras hásicas con nelota y raqueta adantadas al goine

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe									
de revés									
		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS						
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: juego del ascensor de revés por parejas. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan los diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de revés empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que esto suceda, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso.  Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se limita el espacio	4º piso: si la acierto, GANO.						
PARTE P	RINCIPAL	donde se colocan los jugadores que recepcionan.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se colocan en la zona marcada anteriormente como de recepción. Cada vez que su compañero acierta a cogerla con el cono, éste sube un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.  PARTE DE TENIS							
15'	30'	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero, al fondo de la minipista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero, que la tiene que golpear de revés intentando que pase por encima del lanzador y que caiga dentro de los límites de la pista.  Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de revés; posteriormente, deben situarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando este jugador tenga 15 pelotas recogidas, se tienen que rotar las posiciones.  Ejercicio 3: se coloca a los jugadores por parejas. Dos parejas se colocan cada una en cada lado de la pista y la tercera pareja se espera en el poste. El profesor, colocado en el centro de la pista, ha	E J B R C C C C C C C C C C C C C C C C C C						
15'	30'	de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores de una de las parejas. Tras cada pelota lanzada (el primer golpe de los alumnos se debe realizar obligatoriamente de revés) se ha de intentar seguir un peloteo, ayudado por el profesor, con los cuatro jugadores de la pista y, posteriormente, el profesor ha de lanzar la siguiente. Una vez que los cuatro jugadores han realizado el ejercicio, se ha de hacer una rotación de posiciones y los que estaban en el poste entran en juego.	E - C - C - C - C - C - C - C - C - C -						
	FINAL	JUEGO	• •						
10'	20'	El reto: los jugadores se colocan en fila en un lado de la pista y el profesor se coloca en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los alumnos deben conseguir. Así, los alumnos deben golpear una vez y se han de volver a colocar en la fila siguiendo el siguiente orden de ejercicios. Cuando fallen un ejercicio han de volver a empezar por el primero. El primer alumno que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana.  1er ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano tras botar una vez en el suelo.  2º ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo.	J B G O						
TIEMPO	TOTAL	3 <sup>er</sup> ejercicio: golpear correctamente de derecha y que entre dentro de							
60'	120'	la pista. 4º ejercicio: golpear correctamente de revés y que entre dentro de la pista. 5º ejercicio: golpear seguido primero de derecha y después de revés.							

### CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «DESPLAZAMIENTOS DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: lateral y diagonal hacia delante.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios de golpeo de revés con desplazamiento incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la mini pista y dentro de los límites de la misma.



#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio.

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Desplazamientos + saltos.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

<b>EDUCA</b>
<b>TENNIS.COM</b>

ENTRENADOR:

FECHA:

**GRUPO: 6 AÑOS** 

TRIMESTRE: 3° N°

N° SEMANA: 4

Nº SESIÓN: 28

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «desplazamientos desde el fondo de la minipista»

### CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

	OFC:	ı	•	
TIEMPO		DESARROLLO DE LA SESIÓN	$\perp$	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	40'	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: «chepa». Se lanza una pelota al aire y se dice el nombre de un niño. Éste debe correr a cogerla y cuando la tiene ha de decir stop. Mientras, el resto de los niños debe quedarse quieto. Posteriormente, el niño puede realizar 3 pasos y lanzar la pelota contra sus compañeros. Si le da a alguno, éste queda eliminado hasta que se elimine a otro jugador, por el que cambiará su sitio. Una vez ha lanzado la pelota, si no toca a ninguno, otro compañero puede coger la pelota y realizar el mismo proceso, decir stop  Ejercicio 2: juego del espejo. Los alumnos se ponen por parejas y se colocan diversos materiales por el suelo. Los alumnos, uno detrás del otro, deben realizar diferentes desplazamientos por el material. El compañero que vaya detrás debe copiar lo que haga el de delante. También se puede realizar el ejercicio sin que haya material en el suelo y marcando la dirección del desplazamiento colocados uno delante del otro.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el primero de la pareja debe hacer un recorrido con diferentes desplazamientos por el material con un inicio y un final, y, posteriormente, su compañero debe copiarlo.  PARTE DE TENIS	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	PEDRO
15'	30'	Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador provocando un pequeño desplazamiento hacia el revés para así obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se deben colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas cada uno, se han de	EJERCIC	
15'	30'	cambiar las posiciones con sus compañeros.  Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota de revés, a los jugadores que les toque se les marca un desplazamiento desde la posición base, vertical o lateral. Posteriormente, se les lanzan las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.  Ejercicio 3: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue (el primer golpe es obligatorio de revés) con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.	1 EJERCICIO 2	P E D R O
TIEMPO 60'	20'	JUEGO La raqueta loca: se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila una vez de derecha y una vez de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 negativos pierde.	JUEGO	

### 5ª-6ª

### CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.

Concepto: golpe de iniciación al juego.

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: parabólico.

### Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota.
- Práctica, sólo con la pelota, de la coordinación de la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria.

#### **EJERCICIOS PREVIOS AL SERVICIO**







## CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba.

**Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

**Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

**Nota:** debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y el golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FEC	HA:		
TENN	IS.CON	/1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	3°	Nº SEN	ΛA	ANA: 5ª Nº SESIÓN: 29
			ARA TRABAJAR: servicio p					
		RDINA	TIVOS PARA TRABAJAR:	destrezas bá	ásicas	s con p	el	ota y raqueta adaptadas a
servicio p								
	SESIÓN		DESARROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS
SESIÓN	SESIÓN		COORDINATIVA					
1 HORA	2 HORAS		o 1: cada alumno con una pe					
	INICIAL		os de autolanzamiento: lanzar y					
20'	40'		tras un bote, lanzar y recoger	r sin que bote i	a pelo	ota en el		
			estático, en movimiento o 2: se hace el mismo ejercici	io que antes n	ero a	hora nor		
			. Los alumnos deben pasarse las				J	
			bote, por el suelo, recogiéndola				R C	
			o 3: a cada jugador se le da un a				- - -	
			se le da sólo la pelota. Todo				3	
			en círculo y el que está sin arc					
			dentro del aro y deben intenta sin que se les caiga al suelo, y					
			el aro a cogerla su sitio lo oci					▼
		medio.	or and a degena of entries to	apaia oi jagaac	. 94.0	00101 011		
PARTE P	RINCIPAL	PARTE	DE TENIS					
15'	30'		o 1: el profesor debe dar un					
15	30		s fases del servicio por arriba. C					_
			a todos los alumnos perfilados para posteriormente lanzarse la p					
			la lo más alto y recto posible de l					• •
			elante del pie izquierdo (diestros		010 010			
		Posterio	ormente, se ha de repetir la	acción, pero a			E	
			la pelota con la mano derecha (				J E R	
			ejercicio previo final se ha de			la	0_0	
			zquierda y palmearla con la d			a la rad	0	
			o 2: los alumnos deben estar a línea de fondo y se les ha				2	
			ción del servicio por arriba. A					
			en la caña de la pala de made					
		iniciació	ón sobre el hombro con la cabe:	za de la misma	miran	do hacia	E	
15'	30'		desde esta posición intentar rea				E	
			la pelota debe volar alta sin dar i	importancia a si	pasa (	o no mas	0 - 0	
		allá de l	a red. ejercicio complementario, se (	coloca a todos	loe	alumnos	0	
			dos en la línea de fondo para que				3	
			cual deben ir a buscar otra al cub	•		, ,		
			o 3: se forman 2 filas de jugadore					
			lo de la pista, ha de lanzar cor					
			y sin avisar, 2 pelotas seguidas a de colocar detrás del profeso					
			lanzadas por sus compañero					
			as, se han de cambiar las posicio			p o re tere		
			o 4: igual que el ejercicio 3, per					
			ivamente, a cada jugador. Ést					
			l compañero que está situado d nsiga 5 pelotas bien golpeadas p					
PARTE	FINΔI	JUEGO	•	or sus compane	ius ya	ııa.		
10'	20'		de los mundos:					
			nan 2 equipos con el mismo núr					BASTA
			de situar en un lado de la rec	d. Posteriormen	te, se	han de		
			10 pelotas a cada equipo.	sio aada iyaada	r do o	u oquino		
			o el entrenador da la voz de inic anzar las pelotas realizando se				J	
			otro lado de la pista. Así, cada				E G O	• • •
			as pelotas que entren en su					
			dor diga <i>basta</i> . Gana el equipo d	que tenga meno	s pelot	as en su		
		pista.	vo longondo las valetes escrito	roquete leelle	.da -			
			ga lanzando las pelotas con la golpear ninguna pelota de for					
			realizando el servicio por arriba					
	TOTAL		na para que sirva.	Juguu				
60'	120'		• •					1

<b>EDUC</b>	A	ENTRENADOR:	ENTRENADOR: FECHA:			
	S.CON	GRUPO: 6 AÑOS TRIME	STRE: 3° N° SEM	ANA: 6ª Nº SESIÓN: 30		
		ENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba				
		RDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrez	as básicas con pe	elota y raqueta adaptadas al		
servicio p			,	,		
TIEMPO SESIÓN	SESION	DESARROLLO DE LA SES	SION	GRÁFICOS		
1 HORA	2 HORAS	PARTE COORDINATIVA Ejercicio 1: juego de los juguetes con raqueta.	Renresenta que los			
PARTE	INICIAL	niños son juguetes y que la pelota que deben ll				
20'	40'	hace la función de las pilas. Así, cuando se				
		moverse y cuando la llevan encima sí que puede Todos los niños deben llevar una pelota sobre				
		que tengan la pelota sobre la raqueta se pu				
		momento en que se les caiga deben quedarse	parados. Un miembro	2		
		del grupo o el mismo profesor les debe persegu que se les caiga la pelota al suelo o, si los atrap				
		lejos. Los alumnos, mientras lleven la pelota sob				
		coger las pelotas de sus compañeros del suelo y	volvérselas a colocar			
		en la raqueta para que se puedan mover. C				
		profesor debe decir quién es el que persigue a lo Ejercicio 2: por parejas, se coloca uno delante				
		tiene que pasar la pelota alta y el compañero	se la debe devolver			
		golpeándola con la raqueta por encima de la cab				
		Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora jugadores y el profesor se encarga de				
		alternativamente, a cada jugador de cada equi				
		que realice 10 golpes correctamente gana.	nacer la naleta elta	1		
		Ejercicio 4: en tríos, 2 jugadores se han de colocados uno delante del otro, y el tercer jugado				
		medio y debe intentar interceptarla con la raqueta				
PARTE PI	RINCIPAL	PARTE DE TENIS				
15'	30'	Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordat				
10	00	teórica de las dos fases del servicio por arriba re anterior. Como ejercicio inicial, se colocan todos				
		línea de fondo y deben lanzar la pelota hacia	arriba con la mano	<b>P</b>		
		izquierda, lo más alto y recto posible, y la deben	recoger con la mano			
		derecha por encima de la cabeza. Como ejercicio previo final se ha de lanz.	ar la nelota con la			
		mano izquierda y palmearla con la derecha.	ar la polota con la			
		Ejercicio 2: ahora, se incide en que coloquen la	•			
		sobre el hombro con la cabeza de la misma l Desde esta posición deben de intentar golpear				
		insistir en que la pelota debe volar alta sin dar				
		pasa o no más allá de la red.				
		Como ejercicio complementario, se coloca a separados en la línea de fondo para que realicer				
15'	30'	por arriba, tras el cual deben ir a buscar otra				
		detrás.				
		Ejercicio 3: la rueda. Se coloca a 2 filas de juga la pista al fondo. El profesor, situado en un po		7		
		pelota al jugador de la primera fila. Éste debe				
		coger la posición base (no entrar en la zona pr				
		hacia el compañero de delante, que, a su vijugando si la recibe bien para golpearla. En caso				
		devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pe		)		
		de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o				
		golpe, se han de colocar al final de su fila. Para puede contar qué fila realiza más puntos.	animar el ejercicio, se	·		
PARTE	FINAL	JUEGO				
10'	20'	Las 10 vidas: se forman 2 o 3 equipos de jugad		1-1-1-		
		fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dar debe lanzar una pelota a cada equipo				
		alternativamente, tiene que golpearla como o				
		derecha o de revés, o bien tendrá que realizar u				
		Cada vez que un jugador lance la pelota fuera o su equipo pierde una vida. Gana el equipo o				
		cuando se le acabe el cubo de pelotas al profeso				
TIERADO	TOTAL					
TIEMPO	101AL					

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura desde el fondo de la minipista».

**Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Travectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) desde el fondo de la mini pista.

#### PASO DEL GOLPE DE DERECHA AL GOLPE DE REVES



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y de golpeo.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUC	A		ENTRENADOR:		FECH	A:			
	S.CON	1	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE	3°	N° SEN	ΛA	NA: 7ª	Nº SESIÓN: 31
			I ARA TRABAJAR: golpe (	de derecha y d	le revé	s, «car	nb	io de ei	l npuñadura desde e
	la minipist DOS COO		TIVOS PARA TRABAJAR	: destrezas co	n ragu	ieta v	pe	lota ada	entadas al golpe de
derecha y		KDIIIA I	TIVOO I AITA TITABADAIT	. 403110243 00	ii iuqu	icia y	PC	iota aat	iptudus di goipe de
TIEMPO	SESIÓN		DESARROLLO D	E LA SESIÓN					GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		COORDINATIVA		,				
PARTE			1: se forman parejas y cada la red. Uno de los jugadores l				E		
20'	40'	y ha de cogerlas está co Posterio	e pasarlas a su compañero es con la mano lo más rápido po olocado en su pista. El pormente, se han de cambiar las	golpeando de <i>dri</i> osible y colocarlas orimero que las os funciones.	ive. Ést s en un a	e debe aro que	JERC-C-O 1		
		Ejercicio Ejercicio de los ju lanzada deben o con con El ejerci	icio se realiza desde el fondo de 2: igual que el ejercicio 1, per o 3: manteniendo la organizado ugadores se le da un cono co se por su compañero de formambiar sus funciones. Se ha co de donde los jugadores no icio se realiza desde el fondo co 4: igual que el ejercicio 3, per o co de co 4: igual que el ejercicio 3, per o co de	ro ahora de revés. ción del ejercicio en el que debe co na directa. Cuand de marcar una zo pueden salir. de la pista.	1, ahora ger las lo lo co	pelotas nsigue,	EJERCICIO 2		₩ Δ ₩ Δ ₩ Λ
PARTE PI	RINCIPAL		DE TENIS				E		
15'	30'	cambio y cada alternati de revé 2 golpes colocar Ejercicio de jugar (marcado revés la realizar Ejercicio realizan participa recogier Ejercicio equipo I límites o y, cuando	o 1: el profesor debe recordar de empuñadura. Después, se fila con una única raqueta. Ivamente, de derecha y de revis, y así sucesivamente. Cuandis, le ha de pasar la raqueta a al final de la misma. O 2: rueda de drive y de revés dores para que cada uno siga lo con conos), golpeando prinas pelotas lanzadas por el prolos siguientes jugadores de la O 3: igual que el ejercicio 2 do la rueda primero de revés an 2 jugadores y el tercero ndo las pelotas lanzadas por so 4: igual que los ejercicios 2 han de competir para ver quién de la pista. El profesor ha de la coger todas las pelotas del sue coger todas del coger todas del coger todas del coger todas del coger del coger todas d	coloca a los jugado Los jugadores o vés la primera vue do un jugador hay su compañero de se por parejas. Se un recorrido en temero de derecha ofesor. Posteriorm fila.  I, pero se modifio y después de dría us compañeros. y 3, pero los jugado entra más golpe anzar todas las por haya conseguido.	dores er deben gelta, y de realiz, fila y se colocan riángulo y despuente, lo ca el reive. Aho s del padores de se dentro elotas de	n 3 filas polpear, espués ado los e ha de la 2 filas entero ués de deben ecorrido profesor le cada o de los el cubo	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3		
TIEMPO	20'	la pista un reto alumnos y, cuan- jugador volver a correcta 1 <sup>er</sup> ejerc botar ur 2º ejerc que boto	por equipos: los jugadores se y el profesor se coloca en el o de ejercicios que los 2 eques han de golpear una vez aten do acaben, se han de volver de un equipo falle un ejerci empezar por el primero. El primente todos los ejercicios garcicio: recoger la pelota lanzada a vez en el suelo. icio: recoger la pelota lanzada e en el suelo.	tro lado. El profes lipos deben cons diendo al ejercicio a colocar en la cicio, el siguiente imer equipo que cona. por el profesor con por el profeso	or ha deseguir. As que les fila. Cua jugador consiga on la ma	e definir Así, los s toque ando el ha de realizar ano tras	00mcC		

4º ejercicio: golpear correctamente de revés que entre dentro de la

. 5º ejercicio: golpear seguido primero de derecha y después de revés.

60'

120'

pista.

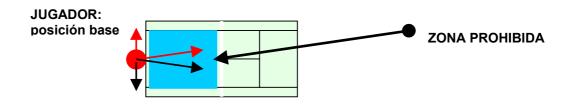
## CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

**Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de forma encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento, incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida.



#### CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

**Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

**Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con golpes derecha y de revés (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha o revés.
- Saltos + golpe de derecha o revés.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha o revés.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

<b>EDUCA</b>	
TENNIS.COM	

ENTRENADOR:

FECHA:

**GRUPO: 6 AÑOS** 

TRIMESTRE: 3°

Nº SEMANA: 8a

Nº SESIÓN: 32

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

### CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: despiazamientos, saitos y equilibrios										
	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS							
20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	PARTE COORDINATIVA  Ejercicio 1: con el material que se tiene se monta un circuito donde haya saltos, diferentes desplazamientos Al final, el jugador siempre debe realizar un golpe de drive o de revés de una pelota lanzada por el profesor. Por ejemplo: se colocan conos en fila dejando un espacio entre cada uno de ellos. Seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así se les hace pasar por los conos saltando poniendo un pie entre cono y cono, después tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla, saltar a pies juntos entre los aros y, al final, deben golpear de derecha o de revés una pelota enviada por el entrenador.  Ejercicio 2: se colocan todos los alumnos en fila junto a la red y el profesor, situado en un lateral de la pista con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta, la cual deben golpear hacia el profesor antes de que dé más de 2 botes. Si el golpe es correcto el alumno suma 1 punto. Gana el que antes consiga 5 puntos.  También se puede jugar por equipos llamando cada vez a un jugador de cada equipo. El primer equipo que sume antes 10 puntos gana.	E J E R C C C C C C C C C C C C C C C C C C							
15'	30'	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: se coloca una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se coloca con el cubo en la otra pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de derecha o de revés cada una de ellas, pero antes de cada golpeo debe volver a la posición base; posteriormente, al segundo golpeo debe correr a tocar la red y volver de espaldas colocándose al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno tienen que cambiar su posición con sus compañeros.  Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpear la primera de derecha y la segunda como quiera el profesor, teniendo en cuenta siempre que después de golpear la pelota deben volver a su posición inicial. Después del último golpeo deben ir a buscar 2 pelotas y devolverlas al cubo colocándose después en la fila contraria a la que ha realizado el golpeo anterior.  Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el primer golpe se debe realizar de revés y el segundo como quiera el entrenador. Es importante que tengan en cuenta que después del golpe deben volver a la posición base.  Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores han de golpear de manera alternativa cruzándose y colocándose delante de la otra fila, volviendo, posteriormente, a su posición en la fila. Tras realizar los 2 golpes se han de colocar al final de la fila, después de ir a buscar 2 pelotas y de colocarlas en el cubo.	EN COLCO 2  EJERCOLCO 2							
10'	20'	JUEGO El pañuelo: se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se han de numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y colocarse en la posición base. El profesor ha de lanzar primero una pelota a un jugador para que la dispute contra su adversario y después al otro jugador. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	J D B G G G G G G G G G G G G G G G G G G							

#### 9<sup>a</sup>-10<sup>a</sup> semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.

Concepto: golpe de iniciación al juego

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: parabólico.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje de cada jugador.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria.





#### MOVIMIENTO DEL SERVICIO CON EMPUÑADURA "ESTE" DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba.

**Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

**Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

**Nota:** debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y el golpeo de la pelota, se trabajará de forma conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

**ENTRENADOR:** FECHA: **EDUCA** TENNIS.COM **GRUPO: 6 AÑOS** TRIMESTRE: 3° Nº SEMANA: 9a Nº SESIÓN: 33 CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba TIEMPO SESIÓN **DESARROLLO DE LA SESIÓN GRÁFICOS** SESIÓN SESIÓN PARTE COORDINATIVA 1 HORA 2 HORAS Ejercicio 1: el caza mariposas. Todos los alumnos se colocan en una **PARTE INICIAL** línea lateral de la pista. El profesor debe ir lanzando una pelota alta a 40' cada jugador para que la golpeen por encima de la cabeza. 20' Posteriormente, se colocan diferentes aros por el suelo a una distancia de 4 metros unos de otros, y los alumnos han de intentar acertar con su golpeo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora han de realizar el ejercicio por parejas; un jugador ha de lanzar y el compañero, golpear. Primero se ha de hacer libremente y, posteriormente, sobre los aros. Ejercicio 3: por parejas, un alumno debe intentar sacar por arriba hacia su compañero, que debe estar colocado delante (a 3 metros) con un cono con el que ha de intentar recibir la pelota. Cuando lo consigan, los jugadores han de dar un paso hacia atrás. Para hacerlo tienen 5 oportunidades. Si no lo consiguen, han de cambiar sus funciones. PARTE DE TENIS **PARTE PRINCIPAL** Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación 15' 30' teórica de las 2 fases del servicio por arriba realizadas en las sesiones anteriores. Como ejercicio inicial, se colocan todos los alumnos sobre la línea de fondo y han de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, y han de recogerla con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 2: ahora, se insiste en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear la pelota realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saguen por arriba una pelota, tras la cual han de ir a buscar otra al cubo que tienen detrás. Ejercicio 3: la rueda. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la 15' 30 pista al fondo. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila que debe, primero, correr para coger la posición base para golpear hacia el compañero de delante, el cual la debe seguir jugando hasta su finalización. En caso de fallar el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 el primer golpe, estos se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más puntos. **PARTE FINAL** DF 10' La calculadora: se forman 2 equipos y se colocan en 2 filas en un DERECHA 20' lado de la minipista. A cada jugador se le lanza una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana. TIEMPO TOTAL También se pueden incrementar las posibilidades de que hayan más 120 puntos si fijamos 2 zonas de golpeo: una cerca de la red y la otra al 60' final de la minipista.

EDUCA			ENTRENADOR:			FECH	IA:			
TENNIS.COM			GRUPO: 6 AÑOS	3	TRIMESTRE:	3°	N° SEM	ANA: 10 <sup>a</sup>	Nº SESIÓN	l: 34
CONTENI	DOS DE TI	ENIS PA	RA TRABAJAR:	servicio p	or arriba					
		RDINA	TIVOS PARA TR	ABAJAR:	destrezas bá	sicas	con pe	lota y ra	queta adap	tadas al
servicio p	SESIÓN		DESAR	ROLLO DE	LA SESIÓN				GRÁFICOS	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COORDINATIVA	IXOLLO DE	LA OLOION				OIVAI 1000	<u>'</u>
1 HORA	2 HORAS		o 1: se forman 2 eq							
<b>PARTE</b> 20'	40'	de color de los gotro grutiene el lanzar e que prir lanzami antes de Ejercicio mediant Ejercicio deben con con ha de e abajo (chora. Ge	emos equipos se divicar delante del otro grupos de cada equipo, un cubo vacío. I cubo lleno de pelestas hacia el grupo mero llene el cubo. Lentos y de recepcie lanzar o recoger o 2: igual que el ej de servicios por arribo 3: juego de las hor caer los saques por a la mempezar en una horde de derecha o de revejana el jugador que p	equipo, percipo se le da Cuando el potas, mediano que tiene o Podemos mión, colocar dercicio 1, pora. Se marcabajo de los nzamiento el ra y cada vo des) dentro do primero pase	o al otro lado de un cubo lleno de profesor diga yante servicios po el cubo vacío. Con arcar diferentes obstáculos por ero la pelota se a una zona con alumnos. Y se no forma de relojez que acierte ue los conos ha de por todas las ho	la pista de pelo , el gri r abajo cana el distar dond ha de conos narca, Cada in serv e avar oras.	a. A uno para y al upo que po ha de la equipo ncias de e pasar a donde también alumno vicio por nzar una			
PARTE P	RINCIPAL	mediant	o 4: igual que el ej te servicios por arrib DE TENIS		ero se ha de la	nzar la	a pelota			
		Ejercicio	o 1: Se recuerda a						<b>⊣</b> ●	
15'	30'	pelota a caña ap arriba. ( pared y alto pos Ejercicio minipist posible, Ejercicio lleno de cubo de grupo, s pelota e alternar pista pa Cuando	alta y vertical y de poyada en el hombro Como ejercicio, se o tras lanzar la pelotrible. Así, pueden rea el 2: se han de hace a y se ha de incidi con el objetivo de el pelotas y otros 3 el epentra de tros de la cara de su posición. El tra ayudar con su vo han vaciado el cubigrupo debe cambiar	la colocacióo y con la ca coloca a toda alta, deberalizar varias er servicios pir en que go que no vuele colocan en un el otro lado en uno un jugadores pir profesor se elea la contino, los jugadoo, lo	n inicial de la ra ra de la raqueta los delante de la n cazarla contra repeticiones. por arriba desde plpeen la pelota tan alto y sí más un lado de la pis o. Los jugadores servicio por arr ara intentar juga gadores que rec ha de colocar e uidad en el pelot	aqueta mirano a valla la vaya el fono lo má i largo. ta con s que t iba; er r la pel iben ha n med eo.	con la do hacia o de la la la lo más do de la s arriba el cubo ienen el n el otro ota si la an de ir lio de la			
	FINAL	JUEGO								
10' TIEMPO 60'	20'  TOTAL 120'	nombre letras d distribuy otro en alternati ha de v	ombres por equipo de un animal y har cada vez que uno yen los jugadores e un lado de la pis ivamente, a cada ju olver a colocar al fir po obtiene una letra ana.	n de comple o del equip en 2 equipos ta. El profe gador de ca nal de la pis	tarlo obteniendo o golpee corre s y se colocan u sor ha de lanza da equipo y, tras ta. Si la golpea o	las di ectame no al l ar una s golpe correct	ferentes nte. Se lado del pelota, earla, se amente,			

### CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «JUEGO GLOBAL Y COMPETICIÓN».

**Concepto:** golpe dinámico de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el cuerpo del hombro.
- Desplazamientos: vertical y horizontal.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés con desplazamiento atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) desde el fondo de la mini pista.

## PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE INDIVIDUAL QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL CURSO.

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio.
- Se permite jugar con dos botes.
- Se juega con la puntuación oficial, pero sin tener en cuenta el lado desde el que se debe sacar
- Todos los partidos se juegan a 3 juegos.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:					
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE:	3°	N° SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 35			
CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «juego global y competición»								

CONTENI	DOS DE TI	ENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «juego	global y competición»							
CONTENI	CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación de la competición adaptada de individual									
TIEMPO	SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS							
SESIÓN 1 HORA PARTE 20'	SESIÓN 2 HORAS INICIAL 40'	TORNEO DE INDIVIDUAL Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de individual que durará estas 2 últimas semanas durante esta parte de la clase. Así, esta parte durante estas								
		2 semanas se ha de realizar después de la parte principal Se han de realizar tantos torneos como 2 grupos, de 3 jugadores diferentes, se puedan ir formando con los alumnos de la clase. Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.  Mientras 2 jugadores juegan, el tercer jugador debe realizar las funciones de árbitro ayudando a contar los puntos y a comentar las reglas.  Una vez que los jugadores de los 2 grupos hayan jugado, se deben enfrentar los primeros de cada grupo entre ellos, e igualmente los segundos y los terceros.  Cada vez que se acabe un torneo, se debe iniciar otro cambiando los grupos base.								
PARTE P	RINCIPAL	PARTE DE TENIS  Ejercicio 1: rueda de <i>drive</i> y de revés por parejas. Se forman 2 filas de	E (0)							
15'	30'	jugadores para que sigan un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo han de realizar los siguientes jugadores de la fila.  Ejercicio 2: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe han de volver a la posición inicial.  El profesor ha de participar ayudando en el peloteo.  Ejercicio 3: el profesor desde el centro de la pista pone la pelota en juego y ayuda con su volea en el peloteo de dobles que realizan los alumnos. La pareja que esta esperando en el poste de la red.	P W D R O							
			J E R C L C L C L C L C L C L C L C L C L C							
PARTE 10'	20'	JUEGO El campeonato del universo de dobles: se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo debe iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	7 D W C C C C C C C C C C C C C C C C C C							
TIEMPO										
60'	120'									

## CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos, «Juego global y competición».

**Concepto:** posición básica en pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: vertical y horizontal.

**Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de manera encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento, incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida.

#### COMPETICIÓN ADAPTADA DE INDIVIDUAL

Reglamento de juego adaptado:

- Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa.
- El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio.
- Se permite jugar con dos botes.
- Se juega con la puntuación oficial, pero sin tener en cuenta el lado desde el que se debe sacar.
- Todos los partidos se juegan a 3 juegos.

EDUCA			ENTF	RENADOR:			FECH	IA:					
	IS.CON	1	GRUI	PO: 6 AÑOS		TRIMESTRE:	3°	Nº	SEMA	ANA: 12ª	N° SE	SIÓN: 36	
				TRABAJAF	R: colocac	ión en pista	, «ZO	NA	PRO	HIBIDA»	y desp	olazamiento	)S
	obal y com DOS COOI			PARA TRAE	BAJAR: co	mpetición ad	aptad	a de	indiv	/idual			
TIEMPO	SESIÓN			DESARE	OLLO DE	LA SESIÓN					GRÁFI	COS	
SESIÓN	SESIÓN	PARTE	COOR	DINATIVA	OLLO DL	<u>LA GLOION</u>					OIVAI I		
1 HORA	2 HORAS					dinativa, sino q							
<b>PARTE</b> 20'	HICIAL 40°	esta pa principa Se recu jugadoro clase. Primero se han o Mientras funciono reglas. Una vez enfrenta segundo	arte dur II. Jerda q es difer Jes exp de jugar s 2 jug es de á z que lo ar los p os y los ez que	rante esta so que se realiza rentes, se pu blica el reglam r a 7 puntos. gadores jueg árbitro ayudan os jugadores orimeros de co terceros.	emana se an tantos to edan ir forn ento (véase an, el terco do a contan de los 2 gro eada grupo	nició la semana realiza después prineos como 2 nando con los a la hoja anterior er jugador deb los puntos y a upos hayan jug- entre ellos, e i ebe iniciar otro	grupo alumno c). Los e real a come ado, se gualme	s, de sos de participation de la participation	e 3 e la dos las las pen los				]
PARTE P	RINCIPAL	PARTE		NIS									_
15'	30'	cada ur teniendo su posicipelotas fila cont Ejercición pista al al jugado posición compañ correcta profesor Cuando golpe, su puede o Ejercición jugador jugador que ha o contenta profesor compañ correcta profesor compañ correcta profesor cuando golpe, su puede o contenta co	no de e o siemp ción ini y han d raria a l o 2: la r fondo. I dor de l n base iero de amente. r ha de o ha fin ce han c contar q o 3: la r que g o, cada obtenid esor pu	ellos. Éstos de pre en cuenta icial. Después de devolverlas la que ha real queda. Se colo El profesor, si la primera fila (no entrar en enfrente, el En caso de el lanzar otra la lizado el pede colocar al fué fila realiza rueda gana mantien vez que gana o más puntos	eben golpea que despu s del último al cubo. De izado el golp can 2 filas o tuado en un . Éste debe la zona pro cual la podi que no se pelota al p eloteo o fall final de su fi más puntos ra. Igual qu e su posica, suma 1 p en total.	le jugadores a c poste, debe lar primero correr phibida) para go á seguir jugano pueda devolve rimer jugador o an los 2 jugado la. Para animar	ra el pere a el pere a el pere a el pere a ana el	orofes volve vusca se el do de a pel coge hacia a rec polpe otra I prir rcicio ahora a. Ca juga	sor, ar 2 r la la lota r la lota r la lota r la la lota r la la lota r la la lota r la la la lota r la lota r la la la lota r la la la lota r la la la la lota r la la lota r la				
PARTE 10'	FINAL 20'	en un la profeso de los Despué	juace: s ado de l r ha de jugado s de jug	la pista. Cada e ir lanzando, ores de cada gar, han de vo	i jugador de alternativan equipo, e olver al final	gadores y se co cada equipo tie nente, una pelo l cual debe in de su fila. Cuar la falle durante	ene 5 v ta a ca tentar ndo un	/idas ada ι juga juga	. El uno rla. dor			ZONA DE DESGUACE	7

el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta

El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el

desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.

cualquier pelota que esté en juego.

**TIEMPO TOTAL** 

120'

60'